



し ょ く い く

食育だより

れ い わ ね ん ど が つ ご う
令和8年度 9月号お お さ か ふ き よ う い く ち ょ う
大阪府教育庁

7月28日に熊本県で大きな地震が起こり、被災地では今もなお避難生活を余儀なくされている方が大勢います。地震や台風等自然災害はいつどこで発生するか分かりません。もしもの災害に備えて、家庭でも非常食や飲料水を備蓄しておくことが大切です。また、普段から好き嫌いなくさまざまな食品を食べ、健康な体づくりを心がけることも大切な備えの一つです。

9月1日は 防災の日

大きな災害が起きると物流が止まるため、飲食店は閉まり、コンビニやスーパー等でも食品が手に入りにくくなります。命を守るために、家庭でも食品を備蓄しておきましょう。



食料は最低でも3日分必要！

水 1人1日3リットル



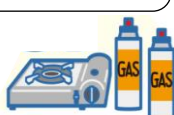
カセットコンロと鍋

湯を沸かせると食事の幅が広がります。温かい食事は身体を温め、緊張感や不安も和らげてくれます。耐熱のポリ袋を使った「パッククッキング」という調理方法があり、以下のサイトで紹介されているので検索してみてください。

パッククッキングの方法と調理バリエーション



パッククッキングレシピサイト



食料

主食



主菜



副菜



他にも、好きな飲料や菓子を備えておくと安心です。

ローリングストック

普段から、缶詰やレトルト食品など日持ちする食品を多めに買い、期限の近い物から普段の食事で消費し、消費した分を買って補充する方法です。



ローリングストック



特に、アレルギー対応食等は必ず備えておきましょう！！