

10月 中越大震災の日 特別号

食育だより

令和 7 年 10 月 23 日
湯之谷学校給食センター

平成 16 年 10 月 23 日に中越大震災が発生し、**21 年**が経ちました。
学校給食を通して「災害時の食の備え」を意識する取組として、常温で保管
する保存食を使用した『**災害給食**』を計画しました。
この機会に、ご家庭でも災害時の食事について話題にして頂ければと思います。



～保存食を日常食に！楽しく災害時の備えを！～



パッキングクッキング



家にある野菜や食材をたっぷり
煮込んでスープにすると栄養
も取れて体もホッカホカ！

【☆本日の献立☆】・・・ごはんとスープはパッキングクッキングでも作れるよ！
ごはん・肉団子・おかしなポテトサラダ・根菜トマトスープ・牛乳

いろんな味で好みの味を見つけ
てね！食べ比べも楽しいよ！

おかしなポテトサラダ

【材 料】1人分

- ◆じゃがりこ 1個
- ◆お湯 100ml
- ◆マヨネーズ 20g
- ◆塩こしょう 少々

【器 具】

スプーン



乳アレルギーの人は、ジャガビー
うすしお味で作ると乳が入って
いません！一人分を作れるので、
選んで食べることが出来ます！

【作 り 方】

- ①蓋を開けてお湯を注ぎ、1・2分ふやかしてから混ぜ合わせる。
※混ぜた後、そのまま②へ進むと少しカリカリ感の残るポテトサラダに、
再度ふやかすと、ホクホクのポテトサラダになります。
- ②マヨネーズと塩こしょうを加えて味をととのえる。



＋トマト・チーズやゆで卵で！

給食ではコーンと枝豆を入れま
した。お好みで味変してね！

野菜
たっぷり

根菜トマトスープ

水分節約

【材 料】1人分

- ◆家にある野菜 130g
- ◆ツナ又は魚肉ウインナー 10g
- ◆お水 30ml
- ◆カットトマト 50g
- ◆コンソメ 2g
- ◆こしょう 少々

【作 り 方】 ※鍋の場合

- ①材料を大きめに切る。
- ②水とカットトマトと一緒に食材を煮込む。
- ③材料に火が通ったらツナとコンソメを入れて弱火で煮込み、
味をととのえたらできあがり！

パッキングクッキングでもOK
水を入れずに、全ての材料をふくろに入れ
て、30 分ほど煮ます。カレールウを入れると
トマトカレーに！



～確認してみましよう～

*** こんな時、あなたは どうする？ ***

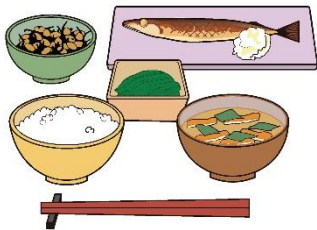
子どもだけで、おうちで留守番をしていたら、地震が発生しました。
ゆれはおさまり、家の中を見渡すと大きな被害はないようです。
台所は、置いてあった食器が落ちて割れています。
交通機関が停止し、家族は誰も家に帰れません。

☑チェックしてみましよう！

- だれもいない時、何に注意するかを話し合っていますか？
 - ・割れ物チェック！移動はくつかスリッパで
 - ・待っている方法など（ご近所との協力も・・・）
- 子どもがいつもいる部屋に、くつやスリッパはおいてあるかな？
- 保存食や懐中電灯の場所はどこにあるかな？
 - ・わかりやすく、安全な場所に小分けするといいですね。
- 電話のまわりは大丈夫かな？ 災害時に何かの下敷きになって、使えなくなると困りますね。



災害時の栄養は



災害時には手に入る食材が限られるため、通常の「**主食・主菜・副菜・汁物**」のバランスのよい食事がとりにくくなります。カップめんやパン、おにぎりだけでは足りない栄養を補えるような備蓄に気を付けてみましょう。

★足りない栄養・・・

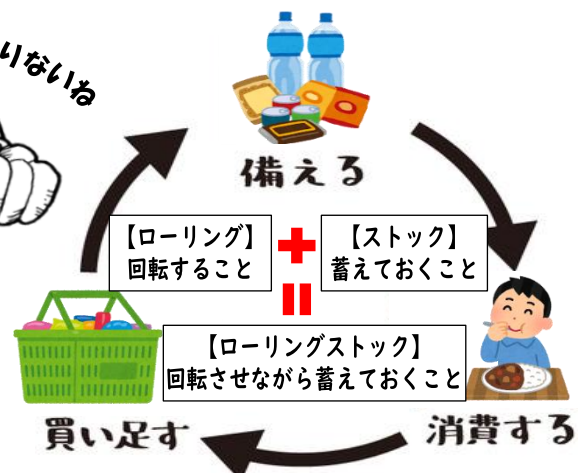
- ・ビタミン ・食物繊維
- ・カルシウム ・たんぱく質



★補う栄養の食材（保存のできるもの）

- ・切干大根やカットわかめなどの乾物
- ・レトルトパックや缶詰（果物、コーン大豆、肉、魚など）

※これらを日常の料理にも使ってみましょう！



ローリングストックで、保存食を上手に活用したいですね・・・