

食育だより

(1月号)

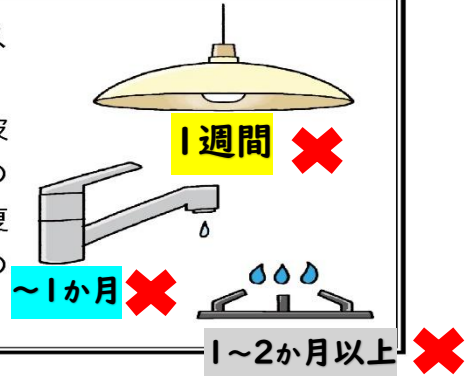
防災と食



Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。

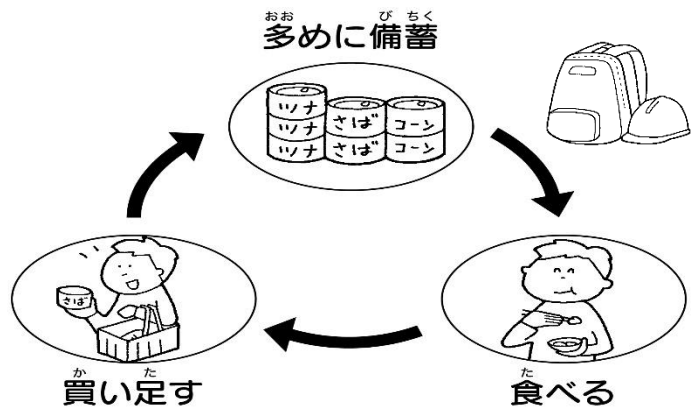
阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の**停電**被害の復旧にはおおむね**1週間**程度、都市**ガス**設備被害の復旧にはおおむね**1~2か月**程度、**断水**などの被害の復旧には**1か月**以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを**買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す**方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる**廃棄も減らせます**。また、災害時に**食べ慣れている**ものが食べられます。



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは**重要です**。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。

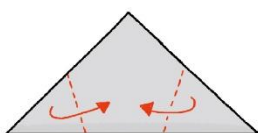
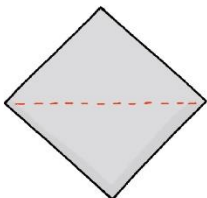


紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- 紙を正方形にして、②両端を矢印のよう三角形に折る。
- ①の両端を矢印のよう三角形に折る。
- ②の矢印のように折り、手前は袋状のところに差し込む。
- ③の矢印のように折り、手前は袋状のところに差し込む。フィルム、アルミ箔などをかぶせる。



※学校ホームページにも掲載しています。ご家庭でも、活用して下さい。

乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぽうコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~