

# 給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和2年9月 給食室

## 災害時に備えて食べる



9月1日の防災の日にちなんで『防災献立』として、炊き出しなどでふるまわれることの多い『災害用レトルトカレー・塩むすび・牛乳・鶏肉の唐揚げ・すいとん』を献立として取り入れました。また、8月24日（月）から31日（月）までの1週間、牛乳も普通牛乳からロングライフ（LL）牛乳（※1）を給食で提供していました。これは、今年は全国的に夏季休業が短縮され学校給食が8月中から開始されることと、近年多く発生している台風等の自然災害による生乳流通が混乱することも鑑みて、常温保存可能で賞味期限が普通牛乳よりも長いLL牛乳をさいたま市の全小・中学校で供給されることとなったためです。（小学校は9月14日から18日までの5日間）

普通牛乳との違いとしては、殺菌温度が高く滅菌処理をされていることですが、風味が若干かわり苦手に感じる生徒もいたようです。しかし、いざ災害が起こった時に提供されるのはLL牛乳の可能性が高いでしょう。災害時の食事で、普段と違う環境の中、食べたことがないものを食べなければならないストレスは大きいと聞きます。

普段からご家庭でも災害用に備蓄食料を用意されていると思いますが、期限がくる前に食べて『食べ慣れておく』ということもいざという時に安心できるのだと思います。

※1 ロングライフ（LL）牛乳⇒生乳を135～150℃、1～4秒加熱し、滅菌し無菌状態で容器に充填する。常温で60日間の長期保存が可能



すいとんの小麦団子や塩むすびも手作りしました。カレーの中にご飯がはいっていたので小さいおむすびです



平成23年3月11日の東日本大震災後に発生した電気、ガス、水道などのライフラインの停止、道路の寸断などによる輸送不能によって、震災直後は救援物資が届かず食糧不足となり、給食の提供も不可能となった経験から、救援物資が届くまでの命をつなぐ・みんなが安心して食べられるようアレルギー特定原材料27品目（※2）を使用しない非常食として、全国の栄養教諭・学校栄養職員が開発した災害用レトルト食品『救給カレー』を使用しました。

※2 アレルギー特定原材料27品目⇒アレルギー発症頻度が高い、または重篤な症状を誘発しやすい食物を微量でも含有している場合の原材料表示（義務、推奨含む）

【義務】えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生【推奨】あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



## ローリングストックのすすめ

『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

栄養バランスを考え、家族の人数や好みに合っているかなどを考慮して選ぶと良いでしょう。災害時において、いつもと変わらない味を食べると心と体が満たされます。



# なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2ℓ × 6本 × 4箱 ※1人1日およそ3ℓ程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利！	カセットコンロ・カセットボンバ × 12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー炭水化物	米 2kg × 2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)	麺類 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋)・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・L・L牛乳・シリアルなど
	カップ麺類 × 6袋	パックご飯 × 6個	
<b>主食</b> たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素・カレーなど18個	缶詰 (肉・魚) お好みの物18缶	
<b>副菜</b> その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・玉ねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や野菜スープ	
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子も大事！	

## あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

参照：農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』

## 災害時の簡単レシピ

### 栄養バランスもとれる 乾物の和風パスタ

材料	分量(2人分)
ショートパスタ	200g(2カップ強)
切干大根	8g(ギュッと握って卓球球程度)
スライス干し椎茸	8g(20切程度)
A さきいか	16g(掌に乗る程度)
塩昆布	4g(ひとつまみ)
鰹削り節	1g(ひとつまみ)
水	ひたひたに入れる
塩・こしょう	少々

1つの鍋で作れて捨てる水も無し！

①Aを鍋に入れて蓋をして、沸騰したら弱火にする。  
②パスタを指定の時間中でしたら、塩・こしょうで味を整える。鰹節を最後にふってもおいしいです。  
※焦げつきそうになったら水を足してください。多ければ飛ばしましょう。  
※ショートパスタはパスタを半分に折ったり、ペンネやマカロニなどでもOK

### 切干大根とツナ缶の 塩昆布和え

材料	分量(2人分)
切干大根	15g(掌に乗る程度)
ツナ缶(ノンオイル・無塩)	1缶(70g)
塩昆布	2g(ひとつまみ)
梅干し	1個(種とる)
白いりごま	適量

①ごま以外の材料をポリ袋に入れてからよく揉み、20分程おく。  
②白いりごまをふる。  
※ツナ缶の汁を利用して切干大根を戻しているの、オイル漬を使うとうまく戻らないので注意しましょう。塩気が足りなければしょうゆなどで調整してください。

包丁も火も使わない！袋の中で揉むだけ