



防災の日献立



毎年9月1日は「防災の日」です。

1923年（大正12年）9月1日に関東大震災が発生したことから、台風や地震などの災害が起きた時に自分や家族を守るための準備をする日として定められました。

防災の日献立の3つのポイントを知って、災害時の食事について考えてみましょう。



<ポイント> 火を使わず食べることができる

パイン缶詰など果物の缶詰は日持ちする食材で、火を使わなくてもそのまま食べられます。



<ポイント> 水を節約して、衛生的に食べる

ポリ袋の中に、ごはんをふりかけを入れて、袋の上から握っておにぎりを作ります。災害時には水はとても貴重なので、ポリ袋を食器の代わりとして使うことで、洗い物が減って水を節約することができます。



<ポイント> 長期保存ができる食材を使う

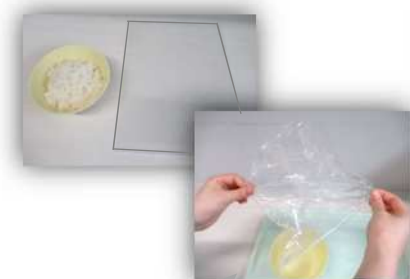


長く保存ができる高野豆腐、乾燥わかめ、干しいたけを使っています。じゃがいもやたまねぎも、野菜の中では常温で長く保存ができる食品です。

また、災害時は炭水化物（熱や力となる黄の食品）中心の食事になりがちなので、不足しやすいたんぱく質や食物繊維をとることができます。

【セルフおにぎりの作り方（一例）】

- ① 茶わんにごはんをよそい
- ② ポリ袋の中に、ごはんをポリ袋を広げる。
- ③ ふりかけを入れ、袋の上からごはんを握る。



完成



手で触らないように、袋からそのまま食べてみよう！

袋の外側をもち、袋の中に手を入れないように、中を広げよう！

水の節約をするため食器を汚さずに食べてみよう



災害時に備えた食品の選び方

災害時でもできるだけ栄養がかたやらないようにすることが大切です。

赤・黄・緑の食品を組み合わせるよう、いろいろな食品を備えておきましょう。

体をつくる赤の食品	熱や力となる黄の食品	体の調子を整える緑の食品
缶詰 ・魚介類（ツナ、サバ、イワシなど） ・肉類（コンビーフ、焼き鳥など） 魚や肉を使ったレトルト食品	アルファ化米（水を加えるとごはんに変化するもの）、レトルトごはん 即席めん かん 乾パン、ビスケットなど	日持ちする野菜 （じゃがいも、たまねぎ、さつまいもなど） 野菜ジュース 果物の缶詰、ドライフルーツなど

プラス



水

飲み水として1人1日3リットルが目安です。

