



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に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＞火を使わずに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、ごはんとふりかけを入れて、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ため、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。



【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。



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！



③ ふりかけを入れ、袋の
上からごはんを握る。



手で触らないように、
袋からそのまま食べ
てみよう！

完成

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たよ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て食べられるよう、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 	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

飲用水として1人1日3リットルが目安です。

