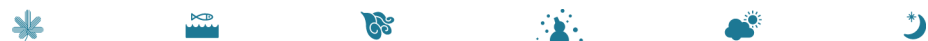


3月号 給食だより



ストック食品を楽に取り入れましょう

みなさんのご家庭にはどれくらいの食品がストックされていますか？
災害が起きたとき、食料などの救援物資が届くまでに約3日かかるとされています。東日本大震災の時は災害の翌日からスーパーやコンビニの前に食料を求め人達で長蛇の列ができました。

今回は、災害時だからこそ、健康なからだで過ごすための栄養バランスを考え備蓄食品の選び方を紹介します。

【主菜】災害直後はパンや、麺類など主食（＝炭水化物）中心の食事に偏りがちで、栄養バランスが崩れやすくなっています。

主菜となるたんぱく質をとれるように魚や肉の缶詰（魚肉ソーセージも）を備えることをお勧めします。また、きな粉や凍り豆腐、ゆで大豆などの豆製品も良質なたんぱく源になります。

【副菜と野菜】野菜不足から、ビタミンやミネラルなどの栄養素がとれないことで、便秘や口内炎になる心配があります。日持ちする野菜や乾物・果物を常備しましょう。ドライフルーツや野菜ジュースなどもあると安心です。備蓄品で摂取した余分なナトリウムを体外に排出する働きもあります。

【その他】調味料、おかしなどの嗜好品も

ローリングストックしましょう。
アレルギー食、介護食、粉ミルクなど生活スタイルに応じて準備しましょう。



備蓄食品を楽に取り入れましょう

地震や洪水などの自然災害や、突然の停電、水道水が出なくなるなど思いがけない生活トラブルが起こります。食品も必要性を感じながらも備蓄しておくことは難しいものです。そこで、日常の中に食糧備蓄を取り込み、消費しながらストックをする方法＝ローリングストックを紹介します。

ローリングストックとは、普段多めに食材や加工品を買っておき、使用したら使用した分だけ新しく買い足して、一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

ポイント①…古いものから使っていきます

ポイント②…使った分は必ず補充しましょう

ポイント③…食料だけでなく、日常の生活用品も使いまわしていきます

災害時はガスや電気が止まった時に役立つのが「カセットコンロ」です。

カセットコンロに取り付けるガスボンベには使用期限があるので、食料品と同様に日常で使用しながら、一定量を確保することをおすすめします。

