



「防災と食」食の備えを見直してみませんか？



年明け早々能登半島地震が発生しました。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

= 備えておきたい食料リスト = ※日頃から利用できる食料備蓄の一例です

【主食：炭水化物】

- 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ米
 - 缶入りのパン
 - もち
 - シリアル
 - 乾麺（そうめん、パスタ等）
 - 粉物（小麦粉等）
-

【主菜：タンパク質】

- 肉、魚、豆の缶詰
 - レトルト食品（カレー等）
 - 乾燥豆
 - 豆乳（未開封ならば常温保存可）
 - 魚肉ソーセージ、チーズ入りかまぼこ
-

【副菜：ビタミン、ミネラル】

- 野菜の缶詰、瓶詰
 - レトルト食品（煮物等）
 - 乾物（切干大根等）
 - 日持ちする野菜
-

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
-

【飲料】

- 水
 - 茶
 - ジュース
-

【調味料】

- 砂糖
 - 塩
 - 酢
 - しょうゆ
 - みそ
-

Q. 水は1日どれだけ必要なの？（1人分）

1日あたり飲料水として最低限必要な量は、1リットル程度です。

※飲料水として最低限必要な量は、体重1kgあたり15mlが1つの目安です。

体重60kgの人であれば、15ml×60kg=900ml



ただし、飲む水以外に調理に使用する水も含めると **1日3リットル** 程度あると安心です。

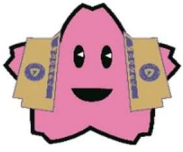
👉 日常的に備蓄をしよう！！

＜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、災害時に食べなれているものを食べられます。



涌谷町元気モリモリ[👏]食育活動



涌谷町の食育活動を紹介するコーナーです。第10回目は、みらい子育てネット涌谷『童里夢』下村栄子さんの活動を紹介します。

活動内容：◆親子及び世代間の交流・文化活動 ◆児童教育に関する研修活動

(食育ピクトグラム) 1, 共食 9, 地産地消の推進 11, 日本の食文化を伝えよう

事業名：子育て支援出前事業

食育活動 「作ってみよう！簡単あま〜い 渋柿の焼酎漬け」

実施日時：令和 5年 10月 25日(水) 9:00 ~ 9:50

参加者：48名(大人11名、子ども37名)

場所：涌谷幼稚園



◎渋柿をどんなふうにして食べるか説明



◎焼酎付け、干し柿等を使うことを伝えた



① 柿をきれいに拭く



②小どんぶりに入った焼酎に
ヘタをつける



③ビニール袋に入れ口を大人が結ぶ



今後に向けて・・・

- ・1, 共食 9, 地産地消の推進 11, 日本の食文化を伝えよう の活動が出来た。
- ・秋になると見慣れた柿の木、もいで食べるという体験はなかなか出来ないと思う。渋柿を美味しく食べられる柿に自分で作るという体験は大切だと感じた。
- ・焼酎を使うので大人と一緒にないと出来ないというのが子どもの学びの一つでもある。
- ・今年は柿の熟し方に差があり渋が抜けるまでの期間が読みずらかった。
- ・子ども達が「楽しい」と積極的に活動していたので、継続していきたい。



次回は、仙台白百合女子大学の河上さんと高橋さんの活動を紹介します。お楽しみに！