

いただきます～す

給食だより
令和5年9月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進基本計画」

「災害時のために、備えていますか？」



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週間は食品が手に入らない事が想定されます。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。いざという時のために、食品備蓄をはじめましょう。



家庭での備蓄例 1週間分 ～大人1人の場合～

① 必需品

・水
※1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱



・お好みのお茶や
清涼飲料水なども
あると便利



・カセットコンロ
・カセットボンベ
6本

③ 主菜 (たんぱく質の確保)

・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個



・缶詰
お好みの物9缶



チョコレートや
ビスケット等の
菓子類も大事



② 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米
※1袋消費したら
1袋買い足す
(1人1食75g程度)
2kg×1袋



・カップ麺類
3個



・パックごはん
3個

・その他
(シリアル・ロングライフ牛乳など)
適宜



④ 副菜・その他 適宜

・日持ちする野菜
(玉葱・じゃが芋等)



・野菜ジュース
果汁ジュース等



・塩、砂糖、醤油、
めんつゆ等の調味料



・梅干し、のり、
乾燥わかめ等



・インスタント味噌汁や
即席スープ



ローリングストック法を活用しよう

普段の食品で、保存期間の長いものを少し多めに買い置きし、チェックリストなどを作成します。賞味期限を考えながら消費し、消費した分を補充します。これを「ローリングストック法」といい、手軽に備蓄をすることができます。



弁当のおかずレシピの紹介:コーンフレークチキン

【材料・4人分】

鶏もも肉 320g
塩・こしょう 適量
マヨネーズ 大さじ3
コーンフレーク(無糖) 60g

※鶏肉を白身魚に変えてもおいしくたべられます。

【作り方】

- ① コーンフレークは、軽く砕いておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ ②の鶏肉の両面に、マヨネーズをつける。
- ④ ①を③にまぶす。
- ⑤ フライパンに並べ、焼く。蒸し焼きにするとより火が通りやすいです。