

# きゅうしょくだより

9月

大清水小学校

秋なのにまだまだ暑いですね。熱中症対策をとりながら2学期を頑張りましょう。

## 9月は防災月間です！

9月は防災月間です。台風や豪雨、地震などに備えて水や食料などの備蓄をしておきましょう。3日以上（できれば1週間以上）備蓄しておくこととよいといわれています。普段食べているものを多めに買い置きしておき、古い物から使っていく「ローリングストック」をしておくと、無理なく備蓄することが出来ます。非常時でも食べ慣れた味を食べることができると不安や緊張が和らぎます。また、非常時に限らず自分や家族が体調不良で買い物や調理が出来ないときにも備蓄があれば安心です。

## 《 お勧めの備蓄例 》

### 水

飲料水として、1人あたり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると3リットル程度あると安心です。

### 主食

精米…1袋多めに買って置き、無くなったら買い足します。（米不足が収まったら検討してください。）

レトルトごはん、乾麺、カップ麺、小麦粉、シリアルなど  
缶詰・レトルト食品

### 主菜・副菜

フリーズドライ食品…インスタントのみそ汁やスープ  
乾物…のりやわかめ、梅干しなど  
日持ちする野菜…じゃがいもやたまねぎなど

### そのほか

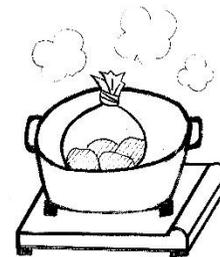
カセットコンロ…食品を温めたり、簡単な調理をしたりするのに必要です。カセットボンベの準備も忘れずにしましょう。

チョコレートやビスケットなどのお菓子もあると気持ちがいいとします。

食物アレルギーのある方は、アレルギーが含まれていない食品も用意しましょう。

## 《あると便利な備品》

- 食品用ポリ袋（耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの）
- ラップ
- クッキングシート
- クッキングペーパー、キッチンペーパー
- キッチンばさみ
- 除菌スプレー（ペーパー）
- 紙皿、紙コップ、使い捨てスプーン



パッククッキングを知っていますか？パッククッキングは食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作れるため災害時の調理法として注目されています。調理のしかたは検索するとたくさん出てきます。ですが、災害時に急にパッククッキングをしようとしてもなかなか上手にできません。平常時に練習をしておくと、いざというときにあわてなくて済みます。

## おやつのとりに気をつけよう(3年食育)

普段どんなおやつを食べているか聞いて、それを「さとうの多いおやつ」「あぶらの多いおやつ」「しおの多いおやつ」に分けて考えてみました。

おやつの代表といえばチョコ、グミ、クッキー、アイスなど甘いおやつです。これらには砂糖が多く含まれていることはよく知っていましたが、アイスのような冷たいものにはたくさんの砂糖が含まれているとは思っていませんでした。冷たいと甘みを感じにくくなるため、思っているよりも糖分は多く含まれています。注意したいですね。そして飲み物では、ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクの3種類を比べてみました。スポーツドリンクが一番糖分の量は少ないのですが、少ないからといって2本飲んでしまうと多く摂ってしまうことも伝えました。まだ、残暑も続いてますし運動会の練習も始まります。スポーツドリンクの飲み方にも気をつけてもらえると助かります。

次に多いのが塩やあぶらの多いおやつです。スナック菓子は食べ始めるとついつい食べ過ぎしてしまうこともあります。食べる量や時間、回数など考えてみるきっかけにしてみませんか。

