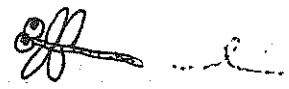


9月号



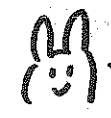
# きゅうしよくだより

藤沢市立天神川学校

2022年9月

2学期が始まりました。久しぶりに会う子どもたちは、少し日に焼け、背も伸びたように感じました。初日の給食の冷凍みかんに喜んでいたり、冷たいお茶を飲んでいる子がたくさんいました。2学期も子どもたちが健康に笑顔になれるおいしい給食が作れるようにがんばりたいと思います。

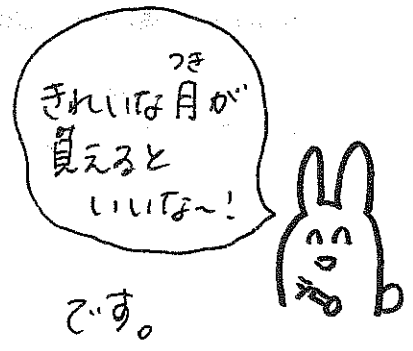
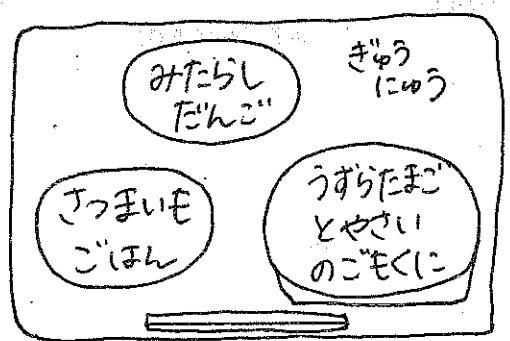
## 9月の敵立



まだ暑くなる日が続いています。こまめな水分補給をしてくださいね！

だんだんと涼しくなる日も増えてきましたが、日中はまだまだ暑さがきびしいですね。9月の敵立は、暑い日に食べやすい敵立（丼物や冷凍みかんなど）を取り入れ、段々と秋が旬の食べものも増やしていきます。季節の変わり目なので、旬のものを食べ、体を大切に過ごしてください。

9月は、秋の収穫に感謝をする行事「十五夜」があります。今年の十五夜は、9月10日です。給食では、9月9日に十五夜敵立を出します。



十五夜は、中秋の名月や芋名月とも呼ばれます。

昔の日本では、月の満ち欠けと太陽の動きを基に暦を作り、農業や暮らしに役立てていました。(旧暦といます。) 旧暦では、7・8・9月を秋としており、その時期の真ん中の8月15日を「中秋」と呼び、その日の晩に上がる月のことを「中秋の月」と呼んでいました。中秋は、空が澄みわたり最も月が美しく見えます。

十五夜には、お団ごやさといもなどをお供えして、月に農作物が収穫できたことを感謝したり、今後の豊作をお願いしたりする日になっています。大雨や台風などがくると農作物にも大きな影響があります。日頃からお天気を大切にし、感謝して食べるようにしたいですね。

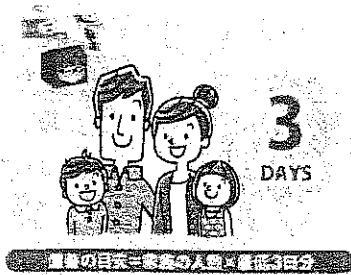


## 備えあれば憂いなし

9月1日は、防災の日です。1923年9月1日は、関東大震災が起きた日です。関東大震災を忘れないために毎年9月1日を「防災の日」と定め、各地で防災訓練が行われるようになりました。また、9月・10月は台風が強い時期でもあります。万が一に備えて、家族で話し合いをしたり、非常食の確保をするのもおすすめです。\*裏面に「おうちで無理なく非常食の備蓄を」を載せました。

# おうちで、無理なく非常食の備蓄を

台風・豪雨・地震などの非常時、身の安全を確保したら次に大切なのは水分補給や食事です。ご家族の状況に合わせて、**3日以上（できれば1週間以上）の水や食料などを備蓄しましょう。特に、乳幼児や高齢者、食物アレルギーや疾病等により食事制限がある方など、食事に配慮が必要な場合は、ご自身に合った食材や必要なものを多めに備蓄しておきましょう。**

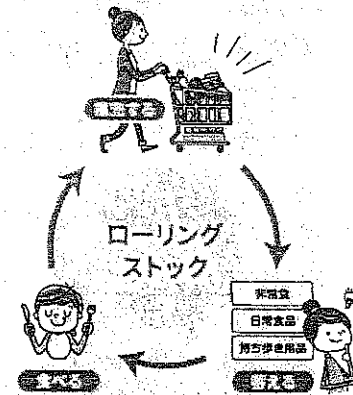


## 【おうちで無理なくローリングストックを！】

大規模な災害が起こると、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多いといわれます。非常時には、食料が手に入りにくくなり、おにぎり、パン、カップ麺などに偏るため、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちです。そのため、普段からのローリングストックがいざという時に役立ちます。

### Q1 「ローリングストック」とは？

A2 普段から使う食材を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



### Q2 おうちで、特に備蓄したい食材は？

A2 「主食・主菜・副菜」と果物を揃えると栄養バランスが整います。災害直後は、おにぎりやパン等になりがちなので、特に備蓄したい食材は、主菜となる肉類・魚類、副菜となる野菜類、果物類です。

### 家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6缶×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	ガスコンロ かガスボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
	食パン 2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	おにぎり 10個	・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(800g/袋)
	牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	お好みのもの18缶	・LL牛乳 ・シリアルなど
	たまねぎ、じゃがいも等	砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

Q3 家族の中に、食事に配慮が必要な人がいます。どんなことに気を付けたらよいですか。

A3 赤ちゃんや高齢者、かむことや飲み込みが弱い方、糖尿病や脂質異常症、痛風、高血圧、腎臓病等の病気で食事制限が必要な方、食物アレルギーの方などは、**自分が食べられるものを多めに準備しておく必要があります。**災害時には、物流が滞り、手に入りにくくなる可能性があります。

### ● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物

### ● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物

### ● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- とうもろ調製食品
- 好物の食品、飲み物

### ● 慢性疾患の方

- 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
- 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫
- 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物

● 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。  
● 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

### Q4 ローリングストックのメリットは？

A4 非常時でも食べ慣れた味を食べることができるため、非常時の不安や緊張を和らげ、心にゆとりを持つことができます。また、栄養バランスを考えた食事をとることができるため、体調不良や病気を防ぐことができます。消費しながら備えるので、賞味期限の管理がしやすく、日常食品なので、安価に購入できます。その他、自分や家族が体調不良で、買い物や調理ができない時や、仕事や子育て等で忙しく、調理にかける時間がない時にも手軽に食べられ、おすすめです。

### Q5 食料品以外で用意したほうが良いものは？

A5 ガスコンロがあると、ライフラインが停止していても調理ができます。また、使い捨て食器やラップ、アルミホイル、キッチンペーパーなどがあると便利です。

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド(一般用・要配慮者用)」参考

もっと詳しく知りたい方はこちら！

備蓄用食品の選び方、災害時に役立つレシピなど 一農林水産省 家庭備蓄 検索

【問い合わせ】藤沢市地域保健課・健康づくり課 TEL50-8430 FAX28-2020

