食育だより命物3年 お~いたし



☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆







塩分マイナス1g 野菜プラス1mで健康ライフ!! 大分市保健所 健康課





9月1日は防災の日です。

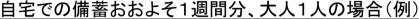
~災害時のために、備えていますか?~



支援物資が届き始めるのは、災害発生から3日目以降、物流機能が停止し、1 週間食品が手に入らないことも考えられます。

そこで今回は、自宅での備蓄を考えてみました。







必需品

水(飲料水+調理用)1日およそ3リットル程度(2L×6本×2箱)

お好みのお茶や清涼飲料水もあると便利 ・カセットコンロ/カセットボンベ6本

鍋や箸・コップ・食器・ビニール袋なども適宜準備



主食 エネルギー及び炭水化物の確保

- ·米2kg×1袋(1食75g)
- カップ麺類3個
- ・乾麺・・・そうめん1袋、パスタ1袋など
- パックご飯3個
- その他シリアルなど適宜



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
- ・お好みの缶詰9缶



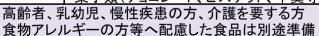
食物繊維・ビタミンの確保他

- ・日持ちする野菜(かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、乾物等)
- 野菜・果物ジュース
- ・梅干し、海苔、乾燥わかめ等
- ・インスタントみそ汁や乾燥スープ
- 菓子類(チョコレート、ビスケット、羊羹等)









(農林水産省:災害時に備えた食品ストックガイドより)





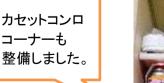
手軽に備蓄、ローリングストック法を活用しましょう♥

~ 普段の食品等を少し多めに買い置きし、消費した分を補充していきます。~





自宅でローリングストックコーナー作ってみました。 箸、食器、ビニール袋、ラップ等も一緒に収納。













♪楽しく 美味しく バランス良く♪





栄養価(1人分)

エネルギー512kcal

たんぱく質21.2g

食塩相当量1.5g

♪ 消費期限が切れる前に日頃の食事に活用し、消費した備蓄品は補充!! ♪

★ 焼き鳥缶で親子丼 ★



栄養価(1人分) エネルギー501kcal たんぱく質23.8g 食塩相当量1.6g

~材料~(1人分)

焼き鳥缶 1個 1個 卵 白ご飯 200g



~材料~(1人分)

サバ味噌煮缶 1個 ごま 適量 青のり 適量 白ご飯 200g

サバ缶でサバ味噌煮丼 ★

~作り方~

- ① サバ味噌煮缶のサバをほぐす。 (電子レンジであたためてもOK)
- ② ご飯に①をのせて、ごまと青のりを 散らして出来上がり。

~作り方~

- ① 焼き鳥缶と溶き卵を合せる。
- ② ①にラップをかけて電子レンジ(600W)で 1分30秒加熱。軽くかき混ぜて、卵がふわ っと固まるまでさらに20秒加熱する。
- ③ ②をご飯にかけて出来上がり。

災害食を考えてみよう!

電気・ガス・水道が使えない場合の献立例

栄養価(1人分): エネルギー1191kcal たんぱく質42.8g 食塩相当量8.3g(うち3.3gスープ)

朝+間食



- ・シリアル
- ・野菜ジュース
- ・ソフトゼリー(間食) (ユニバーサルデザインフード)



- クラッカー
- ・ジャム
- ・ツナコーン缶





- ・カップラーメン (カセットコンロ・備蓄水使用)
- ・焼き鳥缶



