

★令和5年度災害対策号★

# 食育通信

本年は、関東大震災から100年が経過するとともに、本市では震生湖の誕生100年を迎えます。9月1日「防災の日」に合わせ、災害時の食事について知識を深め、対応力を身に付けましょう。



大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロや、乾電池で使えるランプ、ペットボトルの飲料水など、ガス、電気、水道の代わりとなるものを備えておくと安心です。



## 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】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干し大根などの乾物
- 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



## 多めの備蓄が必須！ アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。



## 災害時の調理のコツ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない  
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する  
キッチンばさみやピーラーは、包丁の代わりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。

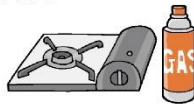


●ポリ袋を活用する  
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



## 災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ  
ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



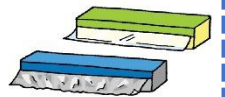
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずに繰り返し使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁代わりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具を拭けます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと **21L**



非常用持ち出し袋に入れたい食料  
★封を切つてすぐに食べられるもの

- ・缶入りのパン
- ・レトルトのおかゆ
- ・果物の缶詰
- ・水やジュース など



# やってみよう！災害時にできる食事

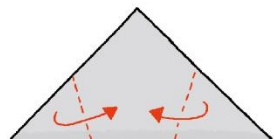
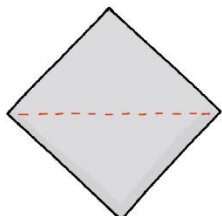


## 紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のよう  
三角形に折る。                      ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ  
に折る。                                  手前は袋状のそこ                      フィルム、アルミ  
ろに差し込む。                          はく箔などをかぶせる。



災害に  
備える

## 備蓄に便利な アルファ化米



ガスや電気、水道が使えない災害時でも、簡単に食べられる非常食が注目されています。今回は、水で簡単にできるごはんを紹介します。

- ① アルファ化米の袋を開封後、脱酸素剤とスプーンを取り出す（袋の底はよく広げておく）。
- ② お湯または水を袋内側の注水線（170 ml）まで注ぎ、すぐによく混ぜる。
- ③ 袋のチャックを閉じて待つ。食べる前によく混ぜて完成。  
（待ち時間 熱湯の場合：15分  
水の場合：60分）



お湯または水

アルファ化米

いろいろな種類の非常食があるので、常備しておこう。賞味期限を確認して、新しいものと入れ替えるほか、期限の近いものがあれば、つくって食べてみよう。



## 秦野市学校給食センターの災害時対応

本市は、中学校給食の調理・運営業務を担っているハーベストネクスト株式会社と「災害時における相互協力に関する協定」を結んでいます。災害時には、学校給食センターの貯水タンクを活用した応急給水のほか、中学校に給食を配送しているトラックで、食料などの物資を配送することができます。また、500人分の食事を調理できる移動式の煮炊釜で、炊き出しをすることができます。

