



# 9月食育だより

恵庭市学校給食センター



## 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止したり、物流が滞って食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。

そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



#### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



#### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



#### 副菜・その他



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

その他、家族の状況に応じてアレルギー対応食品や介護食品、離乳食等を用意しましょう。参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

## 地産地消

### 今月の恵庭産野菜使用予定

《小学校》

- ・大根～1、9、16、19、22、30日
- ・かぼちゃ(ほっくり)～12日
- ・なす～18日
- ・じゃがいも～1、8、11、16、22日
- ・キャベツ～3、8、10、11、17、25日

《中学校》

- ・大根～4、10、12、16、19、22日
- ・かぼちゃ(ほっくり)～17日
- ・なす～26日
- ・じゃがいも～1、3、9、12、22、24、29日
- ・キャベツ～1、3、5、8、9、11、17、18、24、29日

