



平成30年7月13日
廿日市学校給食センター

七月六日金曜日、西日本を中心に降った記録的な大雨の影響で、広島県内でも土砂崩れや浸水などの災害が相次いで起こり、多くの方が被災され、亡くなられた方もいらっしゃいました。このニュースを見るたびに、胸を締め付けられる思いがし、一日でも早い救助・救援と復興を願うばかりです。

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。家庭では、いざという時に備え、避難場所の確認や非常時最低限のものを用意しておき、一年に一度は点検をしたいものです。災害が起きた時には、食料や燃料なども必要ですが、それらを使う知恵と実践力が特に必要となります。簡単な調理作業ができるように普段から食事作り等の手伝いをしておきましょう。

非常持ち出し品(一例)

服装

- ヘルメット(頭を守るもの)
- 動きやすい服装(肌の露出が少ないもの)
- 運動靴
- 携帯電話、貴重品、常備薬など
普段持ち歩いているもの

非常持ち出し袋

両手が使えないようにリュック型が望ましい

★飲料水・食料

- 水(500mlのペットボトル)
飲料用だけなら1日1~2リットル分を用意
- 非常食
(缶詰、ビスケット、チョコレートなど)

★衣料品

- 下着、上着
- タオル、軍手、雨具

★衛生用品

- ウェットティッシュ
- トイレットペーパー
- ビニール袋、新聞紙
- 携帯トイレ
- ドライシャンプー、歯ブラシ

★医薬品

- お薬手帳、常備薬
- 救急セット

★照明、情報収集機器

- ライト、ラジオ
- 携帯電話の充電器
- 予備の乾電池

★貴重品

- 現金(小銭があると便利)
- 健康保険証、運転免許証
- 預金通帳のコピー、印鑑

(参考:広島市ホームページ)

★その他

- ハサミ、ガムテープ
- レジャーシート
- ラップ など

←このリストは、非常持ち出し品の一例です。リストを参考に、家族構成に合わせて必要なものをそろえておきましょう。

また、家庭内備蓄の食品は、普段使う食品を多めに買って置き、普段から消費しながら買い足していけば、無駄が少なく備蓄をすることができます。(ローリングストック法)

お弁当作りのポイント

夏休みに入ると、習い事や部活動などで、お弁当がいることが増えますよね。

お弁当の量や栄養、食中毒予防などのポイントを知って、お弁当作りにチャレンジしてみましょう。



1 お弁当箱の選び方

お弁当箱は、自分の1食に必要なエネルギー量と同じ容量のものを選びます。お弁当箱の容量(ml)は、お弁当のエネルギー量(kcal)とほぼ同じと考えます。お弁当箱の容量は裏側に書いてある場合が多いですが、書かれていない場合はお弁当箱に水を入れて、その水を計量カップで量ると、何ml入るお弁当箱か調べることができます。

年齢別のお弁当箱の大きさの目安を右の表に示していますが、体格や運動量で必要なエネルギー量は変わります。標準よりも体格が大きい人や、よく運動する人は、目安の容量より大きめのお弁当箱を選ぶなど個人に合わせて考えましょう。

年齢別お弁当箱の大きさの目安(ml)

	男性	女性
3-7歳	400-500	400-500
8-11歳	600-700	600-700
12-17歳	750-900	700-750
18-29歳	900	600-700
30-49歳	900	600
50-69歳	800	600
70歳以上	600-700	500-600

2 お弁当の栄養バランス

主食

3

ごはん・パン・めんなどの炭水化物が主の食品を入れましょう。弁当箱の半分は主食をつめましょう。

主菜 1

副菜 2

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかずをつめましょう。2品あると変化のある主菜になります。

野菜・きのこ類・海そうなどビタミン類やミネラルが多い食品をつめましょう。

主食・主菜・副菜の割合を3:1:2にすると、栄養をバランスよく摂る目安になります。主食のごはんなどは、お弁当箱の半分になるようにつめ、主菜と副菜は1:2になるようにしましょう。また、果物は別の容器に入れると、水気が移らずおかずが入りやすくなります。

お弁当の定番「とりのから揚げ」アレンジ

★下味を塩・こしょう・ゆかりにして、ゆかり風味に。
★揚げたから揚げに、レモン果汁・さとう・しょうゆで作ったタレをかけてレモン風味に。
どちらもさっぱりしていて夏向きです!

3 食中毒を予防するポイント

① まずは手洗い! 調理器具・お弁当箱も清潔に!

お弁当を作る環境が不衛生だと、それだけ食中毒の危険も高まります。まずは手をしっかり洗い、清潔な調理器具やお弁当箱を用意しましょう。

② おかずは中までしっかり加熱しましょう!

おかずは完全に火が通っているかどうか確認してから、つめましょう。作り置きのおかずも再度しっかり加熱を。中まで加熱できているか不安な時は電子レンジなどを活用しましょう。

③ 水気をしっかり切りましょう!

食材の水気はお弁当が痛む原因になります。煮物の煮汁はしっかり切りましょう。水気がでそうな食材は、カップに入れたり、かつお節やごまなどをまぶして水気を吸わすといいです。

④ つめるのは冷めてから!

ごはんやおかずが完全に冷めていないと、蒸気がこもってしまい、細菌の繁殖しやすい温度・湿度になってしまいます。完全に冷めてからお弁当箱につめましょう。