

防災について考えよう  
1月17日

# 『 防 災 給 食 』

25年前(1995年)の1月17日、阪神淡路大震災が発生し、たくさんの尊い命が失われました。また、近年は大雨や台風による災害が相次ぎ、大きな被害が出ています。鳴門市でも、いつ、どんな災害が発生するかわかりません。自分や家族の命を守るためにも、日ごろから災害について考え、準備しておくことが大切です。

## 災害時の食事について考えよう

災害時には、多くの被災者が食べ物がないことへの不安を感じていました。この状況を救ったのが、「炊き出し」で提供された「おむすび」でした。



1月17日(金)の給食は、「炊き出し」をイメージした献立です！

### ○セルフおにぎり(しょうゆごはん・おにぎり用のり)

おにぎりは、手軽に食べることができるため、炊き出しの定番となっています。ラップを使えば衛生的で、食器を使わなくても済みます。給食には、おにぎり用のりがついています。手をしっかり洗って、のりを使って上手に作りましょう。



### ○さんまのおかか煮

今回の給食は缶詰のものではありませんが、缶詰や乾物などは、常温で長期保存でき、被災時に手軽に食べることができます。食材が不十分な災害時でも、不足しがちなビタミン・ミネラルの補給に役立ちます。



### ○炊き出しみそ汁

温かいみそ汁は、食べる人の体を温めるとともに、心も温めてくれます。また、いろいろな具を入れることで、不足している栄養素を補うことができます。

### 災害時の食の流れ(例)



◇炊き出しなどの、温かい食事を食べられるようになるまでには、時間がかかります。日ごろから十分な量の非常食を備蓄しておくことが大切です。

災害が起こったとき、いつもと同じ食事をすることはできません。

この日の給食も、災害が起きたときをイメージしながら食べてみてください。

また、毎日の食事ができていることに感謝し、改めて「命の大切さ」や「食べることができ