



# 給食だより



## 9月1日は「防災の日」 非常食の備えはできていますか？

まだまだ残暑厳しいですが、夜は秋の虫が鳴くようになりました。9月1日は大正12年9月1日に関東大震災が起きたことに因んで「防災の日」です。いつやってくるかわからない自然災害に対する備えは常に心がけたいものですね。9月の防災月間を機におうちの非常食の見直しや避難場所の確認などを家族で再確認しましょう。



## おうちでの非常食。どれくらい備蓄しておけばよいの？

飲料水は1人1日3ℓ×3日分、非常食は3日分。

非常に大規模の被害が予想される南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

普段からちょっと多めに食材を買い置きして、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのぎ、次の3日間は、いつもローリングストックしている食材でまかいます。非常食というと「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。ローリングストック法は日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を採ることができるはず。それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法（レシピ）もストックしておけば、「おいしい食の備え」が出来ます。【参考：内閣府防災情報HP】



### 減塩ひと口☆コラム☆



～減塩調理の工夫：あんかけ料理にする～

今月の主菜は「かぼちゃのそぼろあんかけ」。味をしみこませる煮物料理はしょうゆなどの塩分を意外と多く使います。このかぼちゃのそぼろあんかけは、あんかけのとろみの効果で少ないしょうゆでも、味がからみ、塩分をより強く感じることができます。食材自体に味がしみこんでいない薄味でも食品の表面に味をつけることで、味を感じることができます。これに肉そぼろのうまみをプラスして、しっかりとごはんのおかずになっています。

このあんかけテクニックは、肉や魚でも応用できます。下味は酒だけにして、片栗粉や小麦粉をまぶして揚げた肉や魚に、野菜の甘酢あんかけをかけるのもこれからの季節にはおすすめ料理です。ご家庭でもぜひおためしください。