



パクパクだより



9月1日は防災の日です。日本は、地震や津波・高潮・台風・豪雨・洪水など、自然災害が多い国です。戦後に「関東大震災」や「伊勢湾台風」などで大きな被害を受けたことをきっかけに、災害に対する認識を深めることを目的に、防災の日が制定されました。豊橋市でも、今年の6月の大雨で大きな被害を受けました。いつ来るか分からないのが、災害です。この機会に、家庭での防災対策について見直しをしてみましょう。



災害時に備えて食品ストックの確認を！

食品のローリングストックについて

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ① 家庭にある食品をチェックする
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じて備蓄内容や分量を決定
- ③ 足りないものを買い足す
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す →①に戻る

ストックする食品の一例

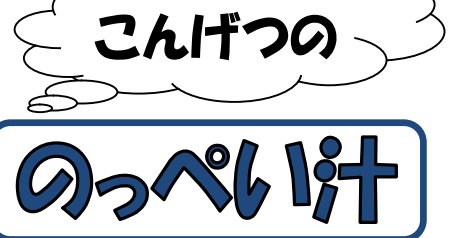
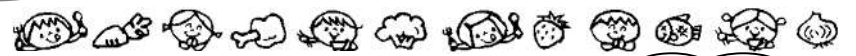
- ・缶詰（肉、魚、豆、コーン、果物など）
- ・レトルト食品（パックご飯、カレー、丼など）
- ・インスタント食品（ラーメン、みそ汁など）
- ・乾物（海苔、切干大根、わかめ、かつお節など）
- ・飲み物（水、野菜ジュース、LL牛乳など）
- ・菓子、し好品（ビスケット、飴、チョコなど）
- ・その他（調味料、ふりかけ、ジャムなど）

調理器具の確認もしましょう

- カセットコンロ・ボンベで熱源の確保を。
→電気・ガスなどが復旧しない場合もあり、熱源の確保ができると、災害時の食の選択肢が大幅に広がります。
- 鍋、やかんなどもお忘れなく！
- 身近な家庭用品も、備品としてそろえておきましょう。

備品名	活用方法
食品用ポリ袋	・手にかぶせて手袋代わりに ・ボウル代わりに
ラップ	・おにぎりなどを直接触れずに作るために ・お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	・熱いものを載せるお皿として
クッキングシート	・フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	・ふきんやタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	・手洗い用の水の代わりに ・身の衛生確保に
キッチンばさみ	・包丁の代わりに

普段使っている備品は、災害時にも大活躍します。在庫を切らさないようにしておきましょう。



4人分の分量・切り方

油揚げ（短冊切り）	16g
里芋（いちょう切り）	80g
干し椎茸（スライス）	4g
ほうれんそう	40g
大根（いちょう切り）	40g
削り節	12g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
かたくりこ	小さじ1

※幼児の分量です

作り方

- ① 油揚げは油抜きする
- ② 里芋は分量外の塩でもみ、ぬめりを取る
- ③ 干し椎茸はぬるま湯で戻す
- ④ ほうれん草は下茹でして、1.5cm幅に切る
- ⑤ 削り節でだしを取り、ほうれん草以外の野菜類、油揚げを煮る
- ⑥ 柔らかくなったら調味料で味をととのえる
- ⑦ 水溶きかたくりこでとろみをつける
- ⑧ 最後にほうれん草を加える

具がたくさん入る栄養満点の汁ものです。里芋や干し椎茸などの保存ができる食材に、冷蔵庫の中にある食材を加えれば、災害時にも対応できます。ぜひお試しください！