# ごはんですわよ！

小手指小学校

食育だより

令和７年度９月号

## 1 備える食品を考える

### 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなど、エネルギー源になるもの。

### 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、たまごなどのたんぱく質を多く含むおかずになるもの。缶詰やレトルト食品。

### 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれるもの。野菜の缶詰や缶ジュース、乾物（わかめ、切干大根など）、インスタントのみそ汁やスープなど。

### 水

生命の維持に欠かせないもので十分な量をとる必要があります。

飲料水＋調理用水として1人1日3ℓが目安となります。

## 災害時に備えよう！

## 2 備える量を考える

家族の人数や好みに応じて、備蓄する量を計算して決めます。買い物のついでに防災コーナーを見るのも良いでしょう。

## 3 ローリングストック法を実践する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使い、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック」といいます。

いつも少し多めの状態をキープしておき、古いものから順に使いのがコツです。

## 栄養教諭日記

作・画 いまむら

Vol.5「ツルツル飲まずに」

## 食育まめ知識

▼防災食について詳しく知ることができます！

### 災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」
考案：大学生協東京事業連合
管理栄養士　高橋晃子先生、山本哲朗先生

東京ガスHP「ウチコト」：災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレシピ®」とは？
考案：株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士　今泉マユ子先生