

みえの郷給食だより

9月1日は

防災の日

2025年9月号



非常食の準備はできていますか？災害はいつ起こるか分かりません
災害時はまともな食糧が調達できないので日頃から備えておくことが重要です
では何を準備しておくといいか、非常食のポイントをお伝えします

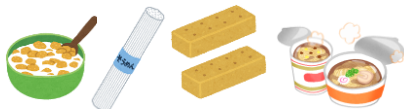
体をつくるもとになる
たんぱく質

- ・肉の缶詰（焼き鳥、コーンビーフ）
- ・魚の缶詰（ツナ、サバ）
- ・カレーや中華丼などのレトルト



体を動かす
エネルギー源となる
糖質、脂質

- ・米
- ・シリアル
- ・乾麺
- ・パン
- ・餅
- ・ビスケット



体の調子を整える
ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・野菜や果物の缶詰
- ・乾燥野菜、ドライフルーツ
- ・野菜ジュース



飲料水はどのくらい必要？

ひとり1日 **3リットル** × 最低 **3日分必要！**



1日3リットル × 3日分 = **9リットル**

知っておくと災害時に便利！
炊飯器を使わないお米の炊き方

《材料》 米(無洗米)・・・1合(150g)
水・・・1カップ強(240ml)

《作り方》

- ①カセットコンロを用意し、蓋つきの鍋に米と水を入れる。30分～1時間浸水させる。
- ②蓋をして強火にかける。6～7分程してぶくぶくと音がし、小さな泡が出てあふれそうになったら蓋は開けずに弱火にする。
- ③弱火で10分加熱し、蓋を開けて水分の量を確認する。まだ水分が残っていたら再度蓋をし1～2分加熱する。
- ④水分が無くなり、炊きあがったら火を止め10分程蒸らす。
- ⑤しゃもじで全体を切るように混ぜたら完成

※参考資料 株式会社明治 災害食を考えよう

他にも、、、フリーズドライの味噌汁や菓子
嗜好品等も準備しておくとい良いでしょう



8月の行事食のご紹介

御一日献立



山の日



終戦記念日



8月の食ひろば

