

# みなお見直そう！災害時の食の備え！

9月1日は、防災の日です。また、その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間です。1923年9月1日に関東大震災が発生したこと、また、この時期は台風シーズンでもあることから9月1日が防災の日と定められました。この機会に、災害について考え、備えましょう。

## 9月3日(火)は災害時の食事を想定した給食献立です

炊き込みご飯(アルファ化米)・焼きのり・魚肉ソーセージ・岐福味噌汁・ゼリー・牛乳

※アルファ化米とは、一度炊いた米を乾燥させたものです。水や湯を入れて、しばらくおくとご飯になります。賞味期限が5年と長く、火を使わなくてもよいため、岐阜市でも災害時の食料として備蓄しています。おかずがなくても食べやすいように、わかめや五目の味付けとなっています。給食では、沸騰した湯に入れて混ぜ、再度沸騰させてご飯にしたものを提供します。

地震や台風などの災害が、日本各地で毎年のように起こっています。元日に発生した能登半島地震では大きな被害がありました。災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。被災したときのために、家族で食料・飲料などの備蓄はあるかの確認や、安否確認方法、集合場所などを話し合っておくことが大切です。

### 家庭での備蓄食料の例

水(みず)

ひとりいちにち 一人一日3ℓが目安



主食(しゅしょく)

アルファ化米、  
おかゆのレトルト、シリアルなど

主菜(しゅさい)

カレー、シチュー、缶詰など



ツナ、サバ缶など

副菜(ふくさい)

野菜ジュース 缶詰など



トマト、コーン缶など

そのほか

くだもの缶詰



栄養補助食品

おかしなど



岐阜市ホームページより抜粋  
詳しくはホームページに掲載  
ホームページ番号 1022418

