



# 食育だより

令和2年9月2日  
磯松中学校 栄養教諭

まだまだ残暑の厳しい季節です。食中毒や感染症対策のためにも給食時間の手洗いをしっかりし、衛生に気をつけてください。また、こまめな水分補給をし、よりよい生活リズムで、体調管理をしましょう。

## ☀️『防災』について考えてみませんか？

地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。災害が発生して、電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するまでに、1週間かかる場合があります。また、支援物資が届くまでに3日以上かかったり、道路状況によりお店に食料などが1週間届かなかったりする可能性も考えられます。そこで、3日～1週間分の食料品や生活必需品を備蓄しておくといわれています。いざという時のために、日ごろからの備えておきましょう。

### 災害時に備えておくよいもの



水（1人1日3L程度）

非常食

トイレット  
ペーパー

携帯トイレ

マスク

懐中電灯

軍手

ラジオ

ウェットティッシュ

マウスウォッシュ

その他…ビニール袋 着替えや下着 布ガムテープ 油性ペン メモ帳なども用意しておくといいです。

## 知っておくと便利！ポリ袋を使ったごはんの炊き方

### 【材料（2人分）】

無洗米：1合  
水：230ml



### 【作り方】

- ① ポリ袋に米、水を入れて30分給水させる。
- ② ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて30分加熱する。  
※熱でポリ袋が溶けないよう、鍋の底にお皿を敷いておくとい安心です。

広島女学院大学食育サークル 冊子『食品ロスをなくす～ローリングストック術』より

### お知らせ

9月1日の「防災の日」にちなみ、関連図書、防災食やレシピの展示を行います。

日時：9月9日（水）～16日（水） 場所：磯松中学校 図書館