



もしものための「備蓄食品」 学校栄養士池田先生にインタビュー

今回のテーマは「備蓄食品」です。日頃より備蓄食品を準備しておくことで、もしもの災害に備えることができます。定時制で毎日の美味しい給食を作られている学校栄養士の池田和美先生に「もしものための備蓄食品」についてインタビューを行いました。



▲インタビューに答えていただいた定時制学校栄養士池田和美先生

○池田先生のことを簡単に教えてください。

有田工業高校定時制の生徒たちの給食を作って8年目になります。好きな献立は野菜を中心とした和食です。焼き魚や、きんぴらごぼうも好きです。

○先生の普段のお仕事について教えてください。

給食の献立作成や食材を業者へ発注し受け取ったり、食材や料理が安全かどうかを確認したりしています。また、年1回の食育講話を行ったり、毎月の献立を考えて献立表を作り、生徒や職員に配布をしています。それと、定時制の生徒たちが日ごろから健康に過ごしているかをチェックしています。

○災害時の食事について注意したほうが良いことを教えてください。

非常食は必ず必要となります。そのため、災害時の備えとして備蓄食品は準備しておく方が良いと思います。非常時には一番水が必要になるので、目安として1日に成人で3ℓが必要になります。なので、家族の人数分かける1週間分と考えると結構膨大な水が必要になってきます。

また、実際に被災してしまった場合、救援物資は炭水化物が多いおにぎりやパンなどをエネルギー補給のために配られることが多いので、たんぱく源として魚や肉類の缶詰、ビタミン類の補給として果物の缶詰や常温保存できる野菜ジュースなどを準備しておくなど心がけ、心身の健康を考えることも大切です。また、「食べなれた味・安心」を重視することも大切です！そのためには、防

災のためだけではなく、普段から使う食品を『災害時にも使用できるもの』と意識しておいたほうが良いと思います。

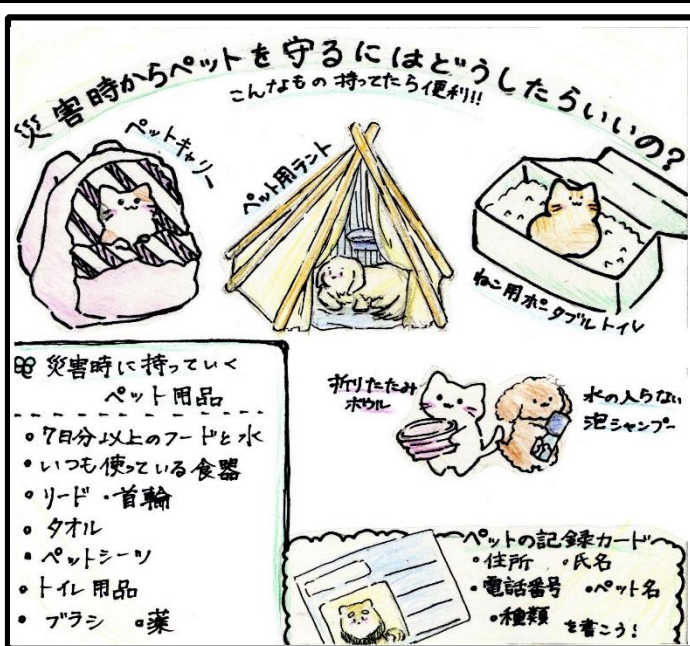
○非常時に備えて普段から意識しておいたほうが良いことなどはありますか？

備蓄食品を被災の時のために買いだめしておくのではなく、普段から備蓄食品という意識をもって買いだめしておくと思います。また、備蓄食品は定期的にチェックをして賞味期限がきれるものから消費していく方法が大切です。ちなみにこれを「ローリングストック」といいます。「ローリングストック」をおこなうことで、被災した時でも普段食べ慣れているものを食べることができます。

普段から食べているものは食べるだけでも非常時などでも気持ちも心も安心できる効果がありますよ。



漫画研究部によるマンガでつなぐremember



食事と同じくらい大切な家族のペット！ペットのための備えも大切ですね。

今回は裏面に続きます。

体験レポート！ 「備蓄食品」を広報委員で実食してみました！

池田先生のご厚意により、実際に備蓄食品を体験するために「カンパン」・「救食カレーライス」・「救食コーンポタージュ」をいただきました。そこで広報委員1年生メンバーで実際に食べてみた感想を皆様にお伝えいたします。

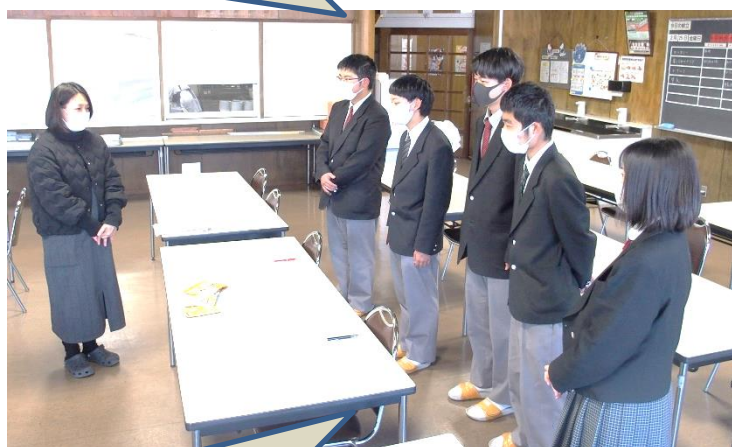


▲温めなくても食べられる非常食となっています。

インタビューを終えて

今回池田先生にインタビューさせていただいて、自分がもし災害があったらローリングストックをしていないと困ってしまうし、命の危険に関わるかもしれないので気を付けようと思いました。また、水もですが、お箸やスプーンなども食事をする際にはとても大事なものと改めて知ることができました。

広報委員セラミック科1年 眞崎健翔さん



池田先生は、普段から、定時制のみんなのこと考えて、偏った食事にならないように生徒の健康面にも気遣ったメニューを考えたり受け取った食材が安全かどうかなど、安全面にも気遣っていらっしゃるって凄いと思いました。また、非常食をどれだけストックしておくのと良いのか「食べなれた味・安心」が重要で、普段から買いだめを意識するなど、アドバイスなども頂いてこれからの参考にしようと思いました。

広報委員デザイン科1年 池田藍花さん

本校給食室には、万が一の時のために備えて備蓄食品としてレトルト食品（救食カレー・救食コーンポタージュ）やカンパンを備蓄しています。本校定時制では9月1日の防災の日に備蓄食品を給食で食べます。この給食を食べることで生徒たちも防災について学びます。また、もしもに備えて本校定時制では非常食が約100食分の備蓄食品がストックしてあります。

○救食コーンポタージュ・カンパン

温めて食べてみましたが、味は自動販売機に売っている缶に入ったコーンスープと同じような感じでした。もし自分が被災していたら栄養があり、体を温めることができると感じました。取材のときに食べたカンパンは味が薄く感じましたが美味しかったです。自分もカップラーメンなど備蓄食品を準備したいと思いました。

セラミック科1年 高場優太郎さん

○救食カレー

熱湯に5分から10分入れて食べます。温まったら袋をあけて軽く混ぜて食べられます。味は、ジャガイモ・トウモロコシ・人参・玉ねぎなどのいろいろな具材が入っていておいしかったです。甘めの味付けでアレルギー特定材料が一つも入っていないので辛いものが苦手な子供でもおいしく食べられると思います。

セラミック科1年 山口一真さん



池田先生ご協力ありがとうございました。

漫画研究部による マンガでつなぐremember



感染症予防にも気を付けて日頃の生活も安全に過ごしたいですね。

今回の取材は広報委員デザイン科1年池田藍花さん・大石幸士さん・セラミック科1年眞崎健翔さん・高場優太郎さん・山口一真さんで取材編集をおこないました。

今回は両面構成の合併号でした。また来年度も皆様に防災についてお知らせを行っていきます。[生徒会広報担当一同]