

きゅうしょくだより 9月 No.5

唐津市東部学校給食センター

南海トラフ巨大地震における国の計画（南海トラフ地震における具体的な応急対策活動に関する計画）では、発災後3日目までに救援物資が被災県に届くように調整するとなっています。つまり救援物資は、**3日間は届かない**可能性があるということです。私たちは各家庭や施設において、少なくとも**4日分の備蓄**をしておく必要があります。さらに避難所までの輸送に時間を要する可能性も考え、**1週間分**の備蓄が望ましいとされています。



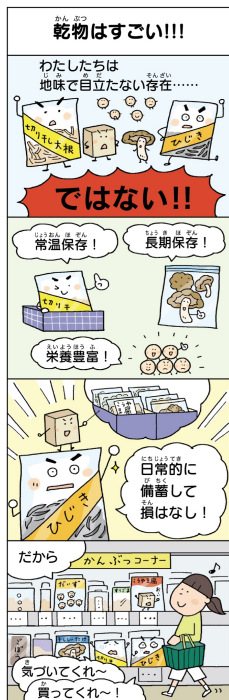
災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を常備することは重要です。野菜ジュース・野菜の缶詰、瓶詰め・レトルト食品・乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。ジャガイモや玉ねぎなど、普段から多めに買い置きをしておくと、もしもの時に役立ちます。

野菜不足に備える



ミルク・離乳食が必要な乳児、高齢・障害などで普通の食事が食べられない人、食物アレルギーを持つ人達は、支援物資や行政の備蓄食品が食べられないことが多くあります。そのため、手に入りにくい特殊な食品は、少なくとも**2週間分**の備蓄をしておく必要があります。

配慮が必要な家族の食べ物を備える



分かりやすく「無理なく備蓄するためのコツ」がまとめられています。災害への備えのために、のぞいてみてください。



農林水産省が作った要配慮者のための食品ストックガイドです。是非参考になさってください。



9月



は防災の日

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



命を守る 水

家族の人数 × 21L = 水の備蓄量

4人家族の場合は...

$$4人 \times 21L = 84L$$

2Lのペットボトルがなんと42本!!



熊本地震 ライフラインが復旧したのは?

上水道 5日後 (90%復旧)
20日後 (99%復旧)
下水道 11日後



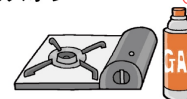
LPガス 9日後

電力 4日後

とっても大事! 是非おため!

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



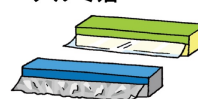
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗ひものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。