



# 食育だより

令和3年8月27日  
白馬村学校給食センター

しよく  
食の

## ぼうさいたいさく 防災対策

近年、大規模な自然災害が目立って発生しています。ここ白馬でも7年前の神城断層地震、また次から次へと経験のない降雨など激甚な災害が襲ってきています。

いつ起きるかわからない災害や外出不能の事態に備え、自分たちの身を守るために、日頃からの備えが大切です。

災害を乗り越っていくため、学校での備え、ご家庭での備えを確認しましょう。



### がっこう 学校では

村内3校には、水や電気などライフラインが停止した時にも対応できる食物アレルギー原因物質48品目不使用食品を2種類備えています。

今年の給食  
で食べます



来年の給食で食べる予定。

食べ方の訓練と更新を兼ねて、9月1日の防災の日の主食とし、学校での自助の方法を考えます。

### かてい ご家庭では

学校では一時の間に合わせですが、家庭ではいざという時に手に入らないかも!?誰かが用意してくれる、ともかぎりません。まず家庭の安全を確保しましょう!

さいがい  
災害をのりきるには

じじよ きょうじよ こうじよ  
自助：共助：公助  
7：2：1

#### 自助

じぶん み じぶん まち  
自分の身は自分で守ること

#### 共助

みじか ひと たが たす あ  
身近な人たちがお互いを助け合うこと

#### 公助

くに けん ぎょうせい かん きゅうじよ えんじよ  
国や県などの行政機関による救助・援助

#### 不安な備蓄をしなさい!

行政が用意してくれるのでは?  
何を用意したらいいのか?と不安を貯めないようにし、特にアレルギーのあるお子さんのご家庭は対応食のご準備をしましょう!

じぶん みまも ひごろ そな たいせつ  
**自分たちの身を守るために、日頃からの備えが大切です**

**アレルギーがあれば、**

チェックしてみてください！

とく ひつよう  
**特に必要なこと！**



じ じ よ  
**自助**

- 水（7日分）
- 食料（7日分）アレルギー対応食含む
- 医薬品（7日分）
- 調理器具
- 電源（バッテリー、発電機、乾電池）
- 子ども用持ち出し袋

きょうじょ  
**共助**



自治会への参加  
 神城震災では、地域とつながることの大事さを教えられ『白馬の奇跡』と称賛されました。

こうじょ  
**公助**



地区の避難所や支援窓口の確認  
 各地区の避難所・かかりつけ医院・役場などすぐわかるように確認しておきましょう。

びちく  
**備蓄しよう**

さいがいじ ずいどう でんき と ばあい ちょうりふよう  
 災害時には水道、電気、ガスが停まる場合があります。調理不要で  
 た しょくひん ちょうぼう  
 すぐに食べられる食品をストックしましょう。カセットコンロは重宝です。



◇食料例◇

	主食	主菜	副菜・調味料・お菓子
そのまま食べられる物	レトルト飯、レトルトリゾット、乾パン、パン缶、コーンフレーク、α化米（水必要） 	調理用レトルト（カレー、ハンバーグ等）、肉魚大豆缶詰（ツナ、さば、コンビーフ等）、魚肉ソーセージ、豆乳 	レトルトスープ、野菜ジュース、ドライフルーツ、のり、梅干し、漬け物、調味料（みそ、しょうゆ、砂糖、塩）、ゼリー飲料、お菓子 
お湯や火があると食べられるもの	無洗米、パック飯、乾麺、米粉、パック餅 	乾燥ミルク 	乾燥わかめ、インスタント汁・スープ、フリーズドライ食品、野菜類（いも、たまねぎ、乾燥野菜） 

◇ローリングストック法◇



おうちにあるサバ缶やフルーツ缶、切干大根やひじき等、これらも立派な備蓄食品。長期保存食ではありません。使ったら使った分を買い足す。これがローリングストック法です。切らさないことが大事です。

◇被災時お役立ち情報◇



アレルギーのある場合 アレルゲンの無い食品をストックしておく

（出典 LFA 食物アレルギーと共に生きる会防災ハンドブック）