



非常時に 備えましょう

毎年9月1日は「防災の日」です。

1923年9月1日に関東大震災があったことを忘れないようにと制定されました。その後も「阪神・淡路大震災」や「中越沖地震」など大きな災害は頻繁に起こっています。9年前の3月11日に起きた東日本大震災は今も復興の最中です。

災害が起こると、道路が寸断されたり、電気やガス・水道などのライフラインがストップしたりと、いつもの生活が一変してしまいます。戸沢村も、最近台風などの大雨の被害で避難勧告が出ています。災害時の不便さを教訓に心構えや非常食について再確認して欲しいと思います。

備えあれば 憂いなし

非常食のほかに、日ごろから長期保存できる食品をストックしておく、いざという時に安心です。

ペットボトルの飲料水・缶詰・レトルト食品・インスタント食品のほかに、乾燥食品（乾麺、高野豆腐、昆布、干し魚など）びん詰め、塩蔵品（漬物、魚）などが考えられます。比較的保存のきく野菜（かぼちゃ・じゃが芋・人参・玉ねぎなど）の買い置きなどもあります。災害時に、商品を買占めに走るといふようなことはしないようにしたいものです。また、賞味期限はチェックし無駄のないようにしましょう。

家族の状況に応じた食品の準備も！

ご家族に食物アレルギーや、糖尿病・腎臓病などの慢性疾患を持つ人、高齢者、乳幼児がいる場合はそれに応じた食品を用意する必要があります。

敬老の日



まごは やさしい

9月21日は、敬老の日です。
日本は世界一の長寿国です。
でも、今の私たちの食生活で長生きできるでしょうか。
長寿の食生活の秘密は？

米を主食にして、体に必要な栄養素がいっぱいの、合言葉「まごはやさしい」の食材を使用したおかずを食べるのがよいといわれています。

どれも普通に手に入る昔ながらの食材です。
さて、この食材どんな特徴があるでしょう。

- | | |
|---|-------------|
| ま | まめ（豆類・豆加工品） |
| ご | ごま（ナッツ類） |
| は | わかめ（海藻類） |
| わ | やさい（野菜類） |
| は | さかな（魚介類） |
| や | しいたけ（きのこ類） |
| さ | いも（いも類） |
| し | |
| い | |

食事は体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。日ごろから食料を備え、あせらないで行動できるようにしておきましょう。

3日分

災害が起こってから、救助体制が整うまでには3日はかかるといわれています。3日分×家族の人数分の非常食を備えておきましょう。

（例：一人一日分）

- ・水2リットル ・乾パン（ビスケット）1缶
- ・肉（魚）や野菜の缶詰各1缶
- ・アルファ化米や水戻しできる餅など1パック
- ・野菜ジュース1缶
- ・チョコレートやあめなどの甘いもの

ガスや電気、食器が使えなくても、簡単に食べられるものを考えておきましょう。

普段の生活が当たり前になってしまうと、大切なことを忘れがちです。

私たちのふるさとの良さも再確認してみましょう。郷土料理はふるさとを思い出させてくれる不思議な力があります。給食でもふるさとの味を子どもたちに伝えていきたいと考えています。



- 生活習慣予防
- コレステロールダウン
- 老化防止
- 皮膚や粘膜の抵抗力の強化
- 疲労回復
- 脳の活性化
- 骨を丈夫にする
- 肌をきれいにする



毎月19日は家族団らんの日。その前に9月21日の「敬老の日」も家族揃って楽しく食事をしましょう。