

2025^{ねんど}年度

食育だより

第5号

2025. 9. 19

毎月19日は食育の日

氷上特別支援学校

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。そろそろ夏の疲れが出る頃なので、体調を崩さないように気をつけましょう。さて、これからの季節、秋の美味しい食べ物が出回ります。梨や栗、さつまいもなど、旬の食材を美味しくいただきます。

9月の食育目標

「非常食を知ろう」



非常食とは

災害や緊急時など、通常の食料の入手が困難になった場合に備えて、事前に準備しておく食料のことです。普段から備蓄しておき、賞味期限が近付いたら消費して新しいものを補充する「ローリングストック」という方法が推奨されています。

非常食の5つの特徴

<p>① 調理がいらぬもの 電気やガス、水が使えなくてもそのまま食べられる。</p> 	<p>② 水だけで調理できるもの お湯を沸かす環境が整っているとは限らない。</p> 	<p>③ フリーズドライ お湯を注ぐだけで食べられる。</p> 
<p>④ 長期保存できるもの 缶詰、レトルト食品など、長期保存が可能な食品を備蓄しておくことで、非常食を頻繁に入れ替える手間が省け、管理しやすくなる。</p> 	<p>⑤ 食べ慣れているもの 日頃から親しんでいる食材を備えておくことで、心を落ち着かせることができる。</p> 	

