

9月給食だよ

魚津市健康センター

ご家庭で災害に備えた備蓄をしていますか？

残暑はまだまだ厳しいですが、秋の気配を感じるようになってきました。9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて水や非常食を用意しているご家庭も多いと思います。この機会に避難路の確認や備蓄する食品の点検をしましょう。災害時は、普通どおりの食事をとることが難しく栄養が偏りがちです。この機会に常温で保存がきく防災食について知識を深めましょう。また、9月13日には魚津市総合防災訓練があります。お住まいの地域との連携を深めておきましょう。

防災・食べ物クイズ

※次の問題に答えながら防災について考えてみましょう。

Q1

食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。



② 太陽の光が当たる明るい所に置く。



③ 1回沸騰させた水を入れておく。



Q2

次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）



①小麦粉



②ショートケーキ



③生肉



④缶詰



⑤レトルト食品



⑥梅干し



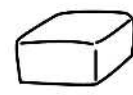
⑦卵



⑧切干大根



⑨乾燥ワカメ



⑩豆腐

Q3

防災グッズの中に1つだけおやつを入れたら、次のうち、どれがよいでしょう？

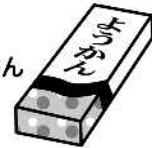
①スナック菓子



②シュークリーム



③ようかん



お月見カップエッグ

9月25日は「お月見」

卵 3個
油 少々
アルミカップ 3枚
ベーコンやお好みの野菜

（作り方）

- ①アルミカップに油を塗って、フライパンにのせます。
- ②カップにお好みで野菜やベーコンを入れます。
- ③②のカップに卵を落とし入れ、フライパンに水を入れます。
- ④ふたをして固まるまで加熱します。



答え

パンにはさんでお月見バーガーにしてもよいですね！

Q1＝①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。） **Q2**＝①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。） **Q3**＝③（ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んで間違いではない。）