



# ◎災害に備える備蓄のすすめーローリングストックー

# ◎和食を学ぶーご飯はひだり 汁はみぎー

## まずは3日分の食料を備蓄！

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食品などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で食べ慣れている食品等を備えるようにしましょう。

必需品	主食になるもの (エネルギー及び炭水化物の確保)	主菜になるもの (タンパク質の確保)	副菜になるもの (ミネラルの確保)
<ul style="list-style-type: none"> <li>水</li> <li>1人1日 3リットルを目安に</li> <li>カセットコンロ</li> <li>カセットボンベ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米、アルファ化米など</li> <li>レトルトご飯</li> <li>食パン</li> <li>カップ麺類</li> <li>シリアル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品 (カレー・牛丼・パスタソース等)</li> <li>ロングライフ牛乳</li> <li>缶詰 (肉・魚)</li> <li>かつお節</li> <li>豆腐 (充填)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜、果物の缶詰やスープ (コーン缶・みかん缶・レトルトパウチのスープなど)</li> <li>野菜、果物のジュース</li> <li>災害時に不足する野菜を補う食品を！</li> </ul>

<p>小さなお子さんがいる家庭は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児用ミルク</li> <li>離乳食ベビーフード</li> <li>食べ慣れたおかしなど</li> </ul>	<p>食物アレルギーの備えも忘れずに！</p>	<p>お年寄りがある家庭は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おかゆなどのやわらかい食品</li> <li>食べ慣れた高齢者用の食品</li> </ul>
---	-------------------------	---

日常からできる

**ローリングストック**

ROLLING STOCK

**POINT** まず始めに、ストック食材を普段買う量より多めに買いましょう。

**POINT** 古いものから順に使っていき、ほぼ半分になったら補充しましょう。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に日常生活に近い食生活を送ることができます。

## おいしい減塩レシピ

～ 1日の食塩は8g未満に 塩をマイナス1g ～

### ミネストローネ



#### 材料 (4人分)

- ベーコン ..... 20g
- にんじん ..... 40g
- 玉ねぎ ..... 60g
- トマト ..... 80g
- じゃがいも ..... 60g
- セロリ ..... 20g
- ピーマン ..... 20g
- スパゲッティー (乾) ..... 12g
- 油 ..... 大さじ1
- 鶏ガラスープ ..... 3カップ
- 塩 ..... 2g

備蓄した食品を使って「ローリングストック」  
「トマト缶」や「冷凍野菜」など加えても！

#### 作り方

- ① ベーコンと野菜は1cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。
- ② スパゲッティーは3cm長さに折ってゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・トマト・セロリの順に入れて炒める。スープを加えて、煮立ったらアクをとる。
- ④ 弱火にして材料が柔らかくなるまで煮る。塩で調味し、最後にスパゲッティーを加える。

#### 《減塩ポイント》

たっぷりの野菜のうま味でおいしくいただけます。

#### ☆お手伝いポイント (初級編) ☆

スパゲッティーを折りましょう。(ケガをしないように)



(1人分)	
エネルギー	88kcal
食塩相当量	0.9g
野菜の量	70g

# 和食を学ぶ～汁はみぎ ご飯はひだり～

日本には、ご飯を中心とし、多様な料理を組み合わせた特色ある伝統的な食文化が育まれています。「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、日本文化に理解を深めることが大切です。

## 和食の基本 「一汁三菜」

### 二葉・三葉 副菜

煮物や和え物など野菜を主に使った、ビタミン・ミネラルなどを補う料理。

### 主食 ご飯

ご飯はどんなおかずとも相性が良く、いろいろな料理に合わせる事ができる。

### 香の物 お漬物

香の物は食事中に口の中をさっぱりさせる。

### 一葉 主菜

魚や肉、卵などを使ったたんぱく質をとるための料理。

### 一汁 汁物

水分補給のほか食べ物を飲み込みやすくする。

「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました

### ①和食の基本構成

手前ひだりに「ご飯」、手前みぎに「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。相手を考えて、食べやすいようにお膳を整えます。食事中に口の中をさっぱりさせてくれる香の物は、「和食」には欠かせない存在です。

### ②和食は栄養バランスの優等生

ご飯を主食とし、魚介、肉類、野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの良い食事です。古くから変わらない食事の基本形「一汁三菜」が、日本人の健康を支えてきました。



## 「ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ」発売中！

販売場所：イオン高崎店、県庁 2 階県民センター、各行政県税事務所、ぐんまちゃん家

詳しくは…



## 【「正しく知ってる？食物アレルギー」パンフレット】ダウンロードができます。

アレルギーに関する情報をまとめました。

学校に「食物アレルギーがある」と申し出る児童生徒が増えています。食物アレルギーを正しく知って、みんなで楽しく食べましょう



## ふくさい副菜

# おいしい減塩レシピ

～ 1日の食塩は8g未満に 塩をマイナス1g ～



## 学校給食メニュー

## ほうれんそうの磯香あえ



### 材料（4人分）

- ほうれんそう……………100g
- えのきたけ……………100g
- はくさい……………100g
- いりごま……………小さじ1
- きざみのり……………2g
- しょうゆ……………大さじ1
- A みりん……………小さじ1と1/3
- ごま油……………小さじ1

### 作り方

- ① ほうれんそうはゆで、3cmくらいの長さに切る（水にさらすとアクがぬける。）
- ② はくさいはゆでたら、ざるなどに広げて冷ます。（アクの少ない野菜は、水にさらすと甘みがぬけ、水っぽくなる。）冷めたら水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ③ えのきたけは、食べやすい長さに切ってからゆでる。
- ④ ボウルにAの合わせ調味料をつくる。  
ほうれんそう、はくさい、えのきたけをボールに入れ、あえる。
- ⑤ いりごまと刻みのりを加えて軽くまぜあわせる。

## ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて <つつり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(験)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

(1人分)	
エネルギー	42kcal
食塩相当量	0.7g
野菜の量	75g

《減塩ポイント》 いりごまや刻みのり、ごま油の風味でたっぷりの野菜をおいしくいただけます。

詳しくは…