

9月1日は防災の日  
食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ってしまうという事はないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
ひとり1日3Lが目安です。

**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。**  
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。  
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



**数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。**  
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。  
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

食物アレルギーへの理解を深めよう!

アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」がある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。スギやヒノキなどの花粉で目のかゆみなどが起こる花粉症もアレルギーの一つです。花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」(花粉-食物アレルギー症候群ともいう)を発症することがあります。  
また、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。  
症状が重篤な状態は、アナフィラキシーショックといい、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、血圧低下や意識障害を伴う場合は、一刻も早く治療しないと命に関わります。

★ 消費者庁では、特定原材料8品目を加工食品などへの表示を義務付けています。また、特定原材料に準ずる20品目を推奨表示するようにしています。

	特定原材料等の名称	表示
特定原材料	えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま 鮭 さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン	推奨 (任意)

9月の給食からのおすすめレシピを紹介 『切干大根のシャキシャキみそ汁』を作ってみよう!

【材料 大人4人分】  
切干大根・・・15g  
絹厚揚げ・・・1/2枚  
にんじん・・・20g (1/5本)  
レンコンの水煮・・・60g  
えのきたけ・・・30g (1/3袋)  
じゃがいも・・・100g (小1こ)  
小松菜・・・50g (1/6わ)  
長ネギ・・・1/2本  
水・・・800cc  
煮干し・・・5～6本  
だし昆布・・・3cm幅程度  
みそ・・・大さじ1・1/3

(作り方)  
① 切干大根は戻して、2～3cm程度に切る。絹厚揚げは、2cm角に切って、お湯をかけて油抜きをする。にんじん、じゃがいもは厚めのいちょう切り、レンコンは水洗いして大きければ食べやすい大きさに切る。えのきたけと小松菜は、2～3cm程度に切る。ねぎは小口切にする。  
② 煮干しとだし昆布でだしをとる。  
※だし汁の作り方は、8月のレシピを参考にしてください。  
③ ②に切干大根とにんじんを入れて、中火にかけにんじんが煮えたら、れんこん、えのきたけ、じゃがいもを入れる。  
④ ③に火が通ったら、絹厚揚げを入れ、ひと煮たちさせ、みそを入れて調味する。  
⑤ ④に小松菜とねぎを入れて仕上げる。

(注意) 切干大根は、食感が残るようにあまり水で戻しすぎないようにしましょう。