

# 11月0日は、防災給食

11月5日は、内閣府が定める「津波防災の日」です。1854年11月5日の安政南海地震(M8.4)で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火をつけて暗闇の中で逃げ遅れた人たちを高台に避難させて命を救った「稲村の火」の逸話にちなんだ日だそうです。各地で、防災訓練や、シェイクアウト避難訓練などが行われます。いざという時に自分や家族の命を守るために日ごろから災害について考え、備えておくことが大切です。

## ローリングストックとは？

非常時に特別な「備蓄」をするのではなく、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い生活を送ることができるはずですよ。



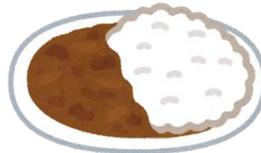
**ポイント！ 人数 × 最低3日分**

※収納スペースがあれば7日分を備えることが理想だそうです。

## こんだて

### 備蓄ツナカレー

常備できる大豆、ツナ缶、高野豆腐を使ったカレーです。避難所でもよく食べられるカレーですが、備蓄品と常に家庭にある野菜でおいしいカレーを作ります。また、避難所等では、誰でも食べられるようにアレルゲンの少ないものが提供されます。今日の給食のカレーもできるだけアレルギーの原因になる食材の使用を控えています。



### 切干大根のナムル

切干大根を使ってナムルを作ります。切干大根、ごまも常備できる食品です。

### もも缶

今日は、ももの缶詰ですが、果物の缶詰は、長期保存ができるので立派な防災食になります。いろいろな缶詰があるといざというときに役に立ちます。

