



# ザ・元気

令和8年 5月号  
倉敷中央学校給食共同調理場

テーマは  
災害にそなえて



8年前の7月、倉敷市真備地区で想定以上の豪雨のため多くの方達が被災されました。災害はいつでもどこで起きるかわかりません。災害時には保存できる食品が中心となり、いつものような食事ができないため、栄養が不足しやすく、体調が崩れやすくなります。そこで今回は、日常で出来る「食」についての備えを紹介します。

**普段の食べ方が災害に強い体をつくる！！**

災害時に不足しやすいのは、野菜！日頃から一口でも多く野菜を食べる習慣をつけましょう！

## 野菜をもりもり食べるには 豚汁 がおすすめ！

### 材料 (4人分)

・豚もも肉	80g
・ごぼう	60g
・にんじん	40g
・たまねぎ	100g
・だいこん	80g
・つきこんにやく	10g
・ねぎ	12g
★赤みそ	小さじ2と1/2
★中みそ	小さじ4
・だし汁 (煮干し)	440ml

### 作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ごぼうはさがき、にんじんとだいこんは7mmのいちよう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に豚肉とつきこんにやく、②を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に★を加えて味をととのえる。
- ⑤ ねぎを加えて仕上げる。

## 野菜を食べる時のポイント

- ① スープや汁を具だくさんにして食べる！
- ② 食事の一口目に食べて、血糖値の上昇をゆるやかにする！
- ③ よく噛んで食べて満腹感UP！



給食では防災にちなんだ献立として「豚汁」が登場します

野菜をたっぷり使った献立は「倉敷市学校給食会レシピ」にも掲載中です！！



残さず食べよう！！

## まだある！！家庭で出来る「食」の備え

簡単に野菜をしっかり食べるコツがあります！

毎食、彩りを3色以上にすることを目標にしてみましょう！



週に1回は、野菜たっぷりの食事の日を家族で決めてみましょう！



冷凍野菜やカット野菜を常備して、調理や保存を簡単にしましょう！



家族で、苦手な野菜にも挑戦しよう！の声掛けをして野菜を残さず食べましょう！

## 備える・食べる・買い足すローリングストックで災害時も安心！

ローリングストックは、備えた食料品を無駄なく使い、食べた分だけ買い足すことで常に一定の備えが家庭にある状態を維持でき、いざというときも安心です。日頃から家族が食べ慣れているものを備えると、災害時のストレスも軽減されます。また、期限が近づいたら食べることで、無駄なく使うことができます。いつもの買い物にプラスして購入すれば、コストも抑えつつ備えることができます。



食べ物の備蓄や調理の知識も大切ですが、毎日の食事で少しでも多く野菜をとり、自分や周りを助けられるように準備しておきましょう！

