

うんまか



発行：令和5年8月
えびの市防災食育センター
第3号

ここ数年、地震や豪雨など大規模災害が全国各地で発生しています。えびの市に隣接する熊本県人吉市でも3年前の豪雨により球磨川やその支流で氾濫が生じ、甚大な被害が発生しました。

命を守るために、災害が起こったときを想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



「もしもの時」に備えましょう

家庭で備えておきたいもの

水

調理にも水も含め、1人1日3Lが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

買い足す → **食べる**



夏が旬の野菜を知ろう!

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



給食レシピ紹介 ～ガパオライス～

【材料 4人分】

- おろしにんにく 小さじ1/2
- 蒸し挽き割り大豆 30g
- 豚ひき肉 180g
- たまねぎ 80g
- にんじん 60g
- ピーマン 30g
- 赤ピーマン 30g
- サラダ油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 濃口しょうゆ 8g
- ナンプラー 4g
- みりん 8g
- さとう 4g
- トウバンジャン 0.4g
- オイスターソース 8g

【作り方】

- たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンは1cm角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りを出したら、蒸しひき割り大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンを炒める。
- Aの調味料を加え炒める。
- ご飯(分量外)に盛り付けて完成。

7月に登場した献立です。ご家庭でも作ってみてください。