

給食だより

第1号
令和6年度1学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

いざという時の備え 災害時の「食」

地震や津波、豪雨、台風などの災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。私たちの住む愛知県では、南海トラフ地震が発生した場合、最大震度7の強い揺れが予想されています。

大きな災害が発生すると、ライフラインが停止して日常生活を送ることが困難になったり、物流機能が停止して食料や生活に必要な物資が手に入りにくくなったりします。

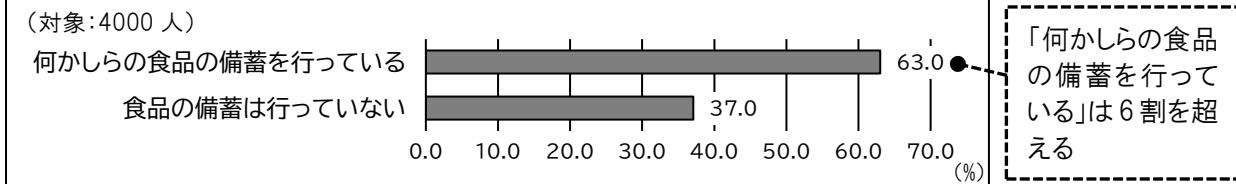
今年度の給食だよりは、命の綱となる「災害時の食」をテーマにしました。
第1号は、災害時における食事の果たす役割と課題を考えます。



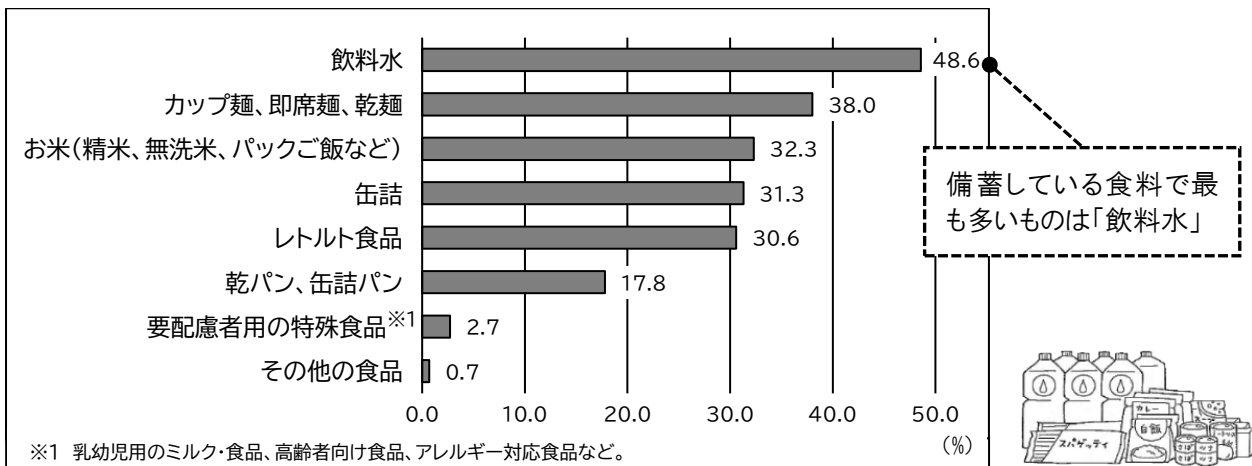
【非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか？】

非常時には、食料が十分に手元に届かない状況が考えられます。食料がすぐに確保できない場合に備え、食料を備蓄しておくことが大切です。

〈あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか？〉



〈備蓄を行っている場合、備蓄している食料は何ですか？〉



食生活・ライフスタイル調査報告書(令和4年度農林水産省)引用

【災害時における 食事の果たす役割】

体力や健康の維持

災害時には慣れない生活へのストレスなどから体を消耗します。食事から水分や栄養を摂り、体力や健康を維持することが大切です。

気持ちを安定させる

食事をして空腹が満たされたり、温かい料理を食べたりすることで気持ちが落ち着き、心の健康を保つことにつながります。

【被災地から見た 食の課題】

被災地の状況を伝えるニュース等では、避難所へ救援物資が届けられたり、炊き出しが行われたりする光景が伝えられています。被災者にとって救援物資は貴重な食料である一方で、課題もあります。



〈避難所等での食事〉



栄養の偏り
エネルギー源となる炭水化物が中心の食事では栄養が偏りやすい。

脂質、食塩の摂り過ぎ
高エネルギーで味付けが濃い食品が多い傾向にあり、脂質や食塩の摂り過ぎになりやすい。

ビタミンやミネラル、食物繊維の不足
食中毒予防などの衛生管理の面から、弁当に生野菜や果物を取り入れることが難しい。ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しやすく、便秘や口内炎になりやすい。

水分不足
飲料水が不足したり、トイレの環境が整わないために水分摂取を控えたりして、体が脱水症状になりやすい。

要配慮者の食事管理
糖尿病や腎臓病等の持病や食物アレルギーがある人、乳幼児や高齢者などの食事管理が難しい。

冷たい食事
冷たい物を食べることで体温が下がり、免疫力が低下する。冷たいおにぎりなどは硬いため、食べにくい。

同じ食べ物の繰り返し
パンやおにぎりなどの簡易な食事、備蓄してある非常食などが続き、食事のバリエーションが少ない。同じ食べ物や食事の繰り返しにより食べる楽しみが減少する。

これまでに起こった災害から、様々な食の課題が見えてきました。

2学期号では、これらの課題を踏まえて家庭に必要な食の備え等を取り上げます。