

9月の食育だよ！

9月は食生活改善普及運動実施月間です。『食事をおいしく、バランスよく』を基本テーマに「自宅
 で食事をする際に主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、
 牛乳・乳製品摂取習慣の定着」に向けて全国的に展開されます。
 夏の疲れが出てくる時期です。食生活を大切にし、元気に過ごしましょう。

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」
 です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こ
 るかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避
 難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

なに はじ さいがい ぞな 何から始める？ 災害への備え ~まずはつくってみるから~

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると
 話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を
 使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるも
 ので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはい
 かがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材
 料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を
 入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理を
 した経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応
 に大きな違いとなって表れます。



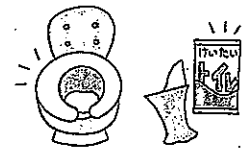
さいがい けんこう まも 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、
水分もとる



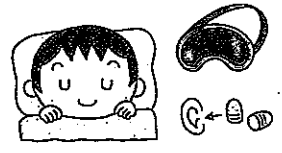
怖い経験や悲しい体験をすると食欲
 がなくなります。でも、食事をとら
 ないと、体力が落ち、病気ににかか
 ずくなります。おなかがかかない、
 のどが乾かないと隠れても規則的に
 食事を水分をとってください。

きちんと
トイレに行く



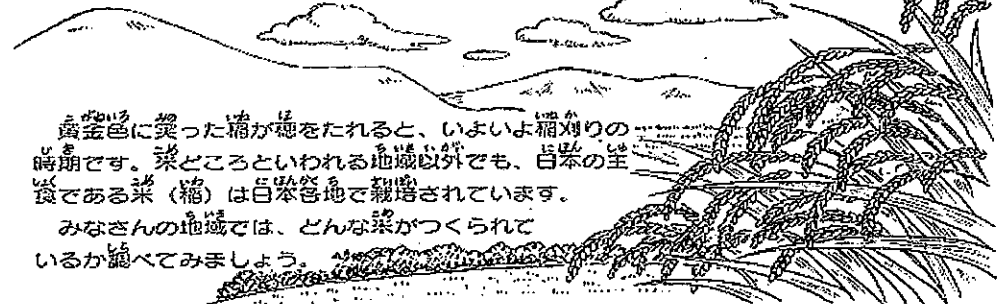
安心して食事を水分をとれるように、
 トイレに行くことを忘れずに。水を
 使わずにすむ「携帯トイレ」の準備
 もしておきましょう。避難が予想さ
 れる避難所のトイレには時間を決め
 て早めに行くようにしましょう。

不安でも
しっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難
 しい場合もあります。とくに慣れな
 い環境では不安でいっぱいになりま
 す。でも、アイマスクや耳栓を使う
 などして、静かで暗い環境をつくり、
 体をしっかり休めることが大切です。

新米の季節になりました



黄金色に染った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの
 時期です。菜どころといわれる地域以外でも、白米の主
 食である菜（稲）は白米各地で栽培されています。
 みなさんの地域では、どんな菜がつくられて
 いるか調べてみましょう。

炊飯器みたいに炊けるポリ袋炊飯

<材料1人分> <作り方>

- 無洗米
 - 水
- ①耐熱性ポリ袋に分量の米と水を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
そのまま30分置き、給水させる。もう1枚袋をかさねて結ぶ。
 - ②鍋に半分以上の水を入れ蓋をし、強火で加熱→弱火で20分→5分蒸らす。

My-Hashi 自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。