

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	静岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	函南町健康づくり課
取組の名称	高校生に食育リーフレットの配布
実施時期	令和6年12月19日（木）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 暖かいごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 水すぎず、やせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☒ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目的】 災害時を想定した食事や栄養バランスの大切さ、食品の備蓄の必要性等についての食育リーフレットを配布し知識の普及、行動変容を図ることを目的とした取組です。 【対象者】 田方農業高校に在籍する全校生徒 576 名 【内容】 災害時の食の備えに関する食育リーフレットを、全校生徒に配布し、朝の読書時間に 14HR39 名の生徒に、食育リーフレットに沿って災害食について説明しました。おすすめの備蓄食品や、ローリングストック、災害時でも温かい食事を作ることができるバッククッキングのレシピを紹介しました。また、14HR39 名の生徒には、配布後と 3 週間後にアンケートを実施し、意識や行動の変化について評価しました。

【表】

食育
～令和6年12月号～

災害時に備え
なにか準備していますか？

近年災害が頻発し、私たちが住んでいる静岡県もいつ災害が発生してもおかしくありません。そのため、日頃から必要な備えをしておくことが大切です。

なぜ食品の備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで **1週間以上** を要するケースが多くなります。また、災害支援物資が **3日以上** 到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

最低3日分～1週間分×人数分
食品の家庭備蓄をしよう！

【裏】

おすすめの備蓄食品は？

備蓄食品は多様な食品から、様々な栄養素が摂取できるように、**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**などを備えることが大切です。また、食料をおいしく食べるための調味料や、心の栄養となる菓子類もあると、食品の幅も広まり、心身の健康につながります。

主食（エネルギー源）
ご飯・パン・そば・うどんなど、エネルギー源になるもの。

主菜（体を作るものになる）
肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食事のメインになるおかず。

副菜（体の調子を整える）
野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

牛乳・乳製品
たんぱく質とカルシウムを豊富に含む食品。

果物
ビタミンや食物繊維を豊富に含む食品。

調味料
食料をおいしく食べるための調味料。

菓子類
心の栄養となる食品。

バッククッキングで作ろう！

バッククッキングとは、**食材を入れたボリ袋を鍋で温めながら加熱するだけで料理ができる調理法**です。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作ることができず。

ポイント
災害時でも栄養バランスに意識しよう！
災害時、栄養バランスが偏ると、疲れが抜けなくなったり、心身のストレスが強くなったり、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなるなど、体に様々な悪影響を及ぼします。このような状況が長く続くと、災害関連死のリスクも高まります。【いつも】から、**栄養バランスの良い食事を摂取し**、「もしも」の時でも、「いつも」の食事をすることは、とても大切です。「もしも」のために「いつも」からをぜひ意識してほしいです。

バッククッキングで作る おすすめメニュー

焼き鳥の炊き込みご飯

＜材料1人分＞

米 0.5合
水 70ml
焼き鳥 35g(1/2匹)
酒 大さじ1/2
めんつゆ 大さじ1
白炒りごま 大さじ1/2
小さじ1/2

＜作り方＞
①米は洗って、30分浸水させる。
②袋にAを入れ、軽く混ぜる。
③②を空気を抜きながら、鍋の上の方でしっかり結ぶ。
④沸騰した鍋に入れ、30分加熱する。
⑤加熱が終了したら、鍋の中で5分蒸らす。
⑥お皿に前熱袋ごとのせ、はさみで上の方を切り、広げ、白炒りごまをふり完成。

袋ごと盛り付ければ洗い物が減り、節水につながるよ。

鍋底に固まると袋が破れにくいよ。

