みつけ食育通信 令和８年11月号

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

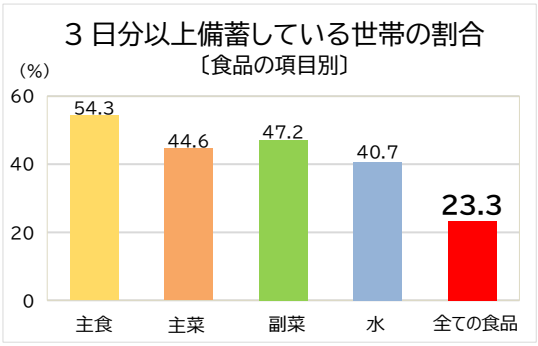
災害時の食の備え

なぜ食品の家庭備蓄が必要？



・支援物資が届くまでに時間がかかることがある

・物流の停止により食品を購入できないことがある



日常的に保存している食品を含め、主食・主菜・副菜・水の全てを**３日分以上備蓄している世帯**の割合は **23.3%**、うち**７日分以上備蓄している世帯**の割合は **5.4%**という結果でした。

令和７年　県民健康・栄養実態調査結果より

避難所へ行けば配布される　面倒くさい

住んでいる地域で災害は起こらないだろう



『ローリングストック法』でおうち備蓄を始めましょう！



「ローリングストック法」とは？

…普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足しする方法

☆費用・時間の面で普段の買い物の範囲でできる

☆買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

最低３日分できれば**１週間分**を人数分備えましょう！

何を揃えると良いの？



【オススメの食品】災害時も栄養バランスを整えよう



災害直後は**炭水化物（特に糖質）**中心の食事に偏りがち

栄養バランスが偏った食事が続くと、**便秘・口内炎**など体調不良を起こしやすい



たんぱく質をとるために、**缶詰**がオススメ



長期保存ができる＋**手軽に**たんぱく質がとれる

ビタミン・ミネラルをとるために、**日持ちする野菜**がオススメ

☆**じゃがいも・玉ねぎ**などは風通しの良い場所で保存できる

☆普段の食事に取り入れやすい





缶詰や乾物もオススメ!!

水　１人１日**３L**

野菜ジュースもあると手軽に水分＆栄養補給

乳幼児・高齢者・食物アレルギーなど、家族に応じて必要な食品を備えておくと安心です♪



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

見附市
食の取組
みんなでつづける食生活みっけ

見附市
子育て支援サイト
スマイルみっけ

令和８年 11 月号

みつけ食育れしぴ

～パッククッキング編～

☆1 日の食塩相当量の目標量☆
男性：7.5g未満　女性：6.5g未満

1 食の食塩 3g未満
野菜 140g 以上

見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- さば缶のトマト煮込み
- ひじきとブロッコリーの温野菜サラダ
- **里芋の洋風コンソメ蒸し**

献立のレシピ公開中

1 人分 **526kcal**　食塩相当量 **2.5g**　野菜 **150g**
野菜は 1 日 350g が目安です

ベーコンの旨みを活かすことで薄味でもおいしい♪

里芋の洋風コンソメ蒸し

材料（4 人分） 調理時間：約 25 分

・里芋	240g
・しめじ（小房にわける）	40g
・ベーコン（短冊切り）	4 枚
・コンソメ	小さじ 1
・こしょう	4 振り
【盛り付け後】	
・粉パセリ	適量



▶61kcal、食塩相当量 1.2g、野菜量 70g

作り方

1. 里芋は、上の固い部分と下の芽の部分を薄く切り落とす。縦にくるっと、回しながら皮をむく。軽くこすり洗いして、表面のぬめりを落とす。幅 2 ㎝程のいちょう切りにする。
2. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせ、袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。
3. 沸かした湯の中に、耐熱皿を鍋底に沈め、2を入れて 15～20 分加熱する。
4. 器に盛り付け、粉パセリをふって完成。

パッククッキングの調理ポイント （パッククッキング：耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法）

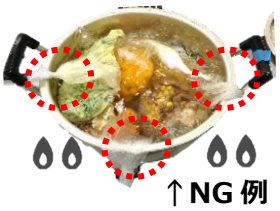
★食材はいつもよりも小さめ・薄く切る
…火が通りやすくなる

★空気をしっかりと抜く
…空気が残っているとお湯の中で偏り浮き均一に火が通らないため

★結ぶところを上にする
…加熱するとふくらんでくるため



★耐熱皿を鍋底に沈め、ポリ袋の結び目は鍋の外に出ないようにする
…鍋が高温になり、ポリ袋が直接触れると、破れる場合があるため



↑NG 例

広報みつけ 掲載レシピ
保健委員が作るみつけ食育れしぴ

給食の味を ご家庭で再現
学校給食レシピ集

発行：見附市健康福祉課　健幸づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30　TEL:0258-61-1370