



きゅうしょくだより



令和8年9月



昼間は外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、セミの鳴き声がコオロギの声に変わっていないかなと、季節の移り変わりが待ち遠しい時期です。

【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

とまと、ぴーまん、ししとう、まつやまながなす、おくら、たまねぎ、あおねぎ、いだい・ごみょう こうげんぶどう、なし、いちじく、くり、ぶどう、まつやまあぼかど（ベーコン）、あなご、えび、さわら、さんま、たこ（まだこ）、ほご（かさご）、せとうちのぎんりにぼし、まつやまひじき など

【防災の日】

1923年9月1日関東大震災が起きたことから、災害や避難訓練についてみんなで話し合うために、9月1日は『**防災の日**』となりました。

○備蓄食品の用意はできていますか？

災害発生により、ライフラインが停止した場合に備えて、**最低3日分、できれば1週間程度**の備蓄が推奨されています。災害時には食べ慣れない非常食がのどを通らないこともあります。そのためにも、味に慣れていけるよう、非常食やローリングストックを活用し、日頃から災害に備えておくことが大切です。

○ローリングストックとは…

- ① 日常で使っている食料や日用品を少し多めに買い置きする
- ② 古い順に普段の生活の中で使う
- ③ 使った分を買い足し、新しいものを備えておく



○家庭での備蓄食品の一例

水・主食

飲料水・調理用水として、
1人1日3リットルが目安。
アルファ米や乾麺
シリアル 等



主菜

肉・魚・大豆の缶詰、
カレーやシチュー等の
レトルト食品 等



副菜・その他

みそ汁や根菜類、野菜ジュース、
ビスケット、乾物、調味料 等



家庭の状況にあわせた備蓄

高齢者・乳幼児・持病がある方等は
それぞれに応じた備蓄を
（アレルギー対応食品や
離乳食、介護食 等）



農林水産省のHPでは、備蓄に適した食品の選び方、ローリングストックの方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容を紹介しています。
是非、参考にご覧ください。

Check



（裏面に続く）

○防災マップ

令和4年にまつやま防災マップを全面リニューアルし、新たに「まつやま総合防災マップ」を全戸配布しています。複数のハザード情報を集約したエリア別総合防災マップで、この1冊で自宅周辺の災害リスクが確認できます。



Check



詳細は、「まつやま総合防災マップ」のエリア版でご確認ください。

中心部エリア

番町・東雲・八坂・素鷲・雄郡・新玉・味酒・清水・桑原・道後

城西エリア

味生・生石・垣生・余土・宮前・三津浜・高浜

城北エリア

久枝・潮見・和気・堀江

城東エリア

湯山・日浦・伊台・五明

城南エリア

久米・小野・浮穴・石井・荏原・坂本

島しょ部エリア

由良・泊・睦野・東中島・西中島・神和

北条エリア

浅海・立岩・難波・正岡・北条・河野・粟井

【防災クイズ】

第1問 松山市が推奨している、ご家庭で備えなければならない「最低限必要な備蓄日数」は何日分でしょう？

- ① 1日分 ② 3日分 ③ 2週間分

(答え ②：災害時は物流が回復するのに時間を要するため、**最低でも3日分、できれば1週間程度**の備蓄を推奨しています。)

第2問 ローリングストックの考え方として正しいものは、どれでしょう？

- ① 賞味期限ギリギリまで食わずに保管し、期限が切れたら一気に買い換える。
② いつもより多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足す。
③ 普段の食事とは別にし、専用の非常食セットだけを食べる。

(答え ②：**使った分だけ買い足す**ことで、常に一定の食品の在庫が家庭にある状態を保ち、賞味期限切れを防ぐことができます。)

第3問 大雨や台風の際、自分の防災行動計画を時系列でまとめる「マイ・タイムライン」の作成に役立つ松山市公式のツールはどれでしょう？

- ① 松山防災アプリ ② まつやま防災メール ③ 松山市防災ポータル

(答え ①、松山市は**松山防災アプリ**を運用しており、アプリをダウンロードすることで家族や知人同士でマイ・タイムラインを共有し、災害のレベルに応じた防災情報を受けとることができます。)

(基本情報作成：松山市保育・幼稚園課)