



# 食育だより

平成30年9月1日

新川崎みらいのそら保育園

9月1日は『防災の日』です。災害は突然やってきます。災害後、支援体制が整うまで、約3日かかると言われています。その間、自力で乗り切るためにも、災害用の備えを行いましょう。水道・ガス・電気等のライフラインが使えなくても、食べられるものを日頃から用意しておきましょう。



## 食品の備蓄のすすめ

### 【水】

飲料水+調理用水：1人当たり1日3L程度  
非常時には飲食以外にもいろいろなところで使用するので多めに備えておきましょう。

### 【米】

エネルギー及び炭水化物の確保としてお米があると便利です。  
アルファ米：水やお湯を注ぐだけで食べられます。  
白米・ピラフ・炊き込みごはん等があり、軽量で日持ちするので非常食としておすすめです。

レトルトのおかゆやパックごはん、カップ麺等もあると便利です。また、長期保存が可能なパンの缶詰があり、お子さんにも食べやすくなっているようです。

### 【家庭に必要なものは】

乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は別途準備しておきましょう。  
**赤ちゃんがいる家庭**：粉ミルクやピュアウォーター（純水で、ミルク調乳に適しています。）、哺乳瓶、ベビーフード等も用意しましょう。  
**アレルギーのお子さんがある場合**：アレルギー用の食品を普段から余分に買っておくようしましょう。

### 【缶詰やレトルト食品等】

缶詰は調理不要でそのまま食べられる味付けのものを選ぶと便利です。（プルトップ缶だと缶切りが不要で便利です。）

缶詰：大和煮・鯖の味噌煮缶・ツナ缶  
・大豆ドライパック缶等



レトルト食品：牛丼の素、カレー、パスタソース等  
即席汁物、野菜ジュース、果物の缶詰もあると便利です。



### 【その他】

熱源：カセットコンロボンベ（1人当たり1日2本程度）

食器セット：紙コップ・紙皿・割り箸等

ラップ（食事の都度、紙皿の上にラップをかけると繰り返し紙皿を使えます。）、アルミホイル、ビニール袋等を一緒に準備しておくとう便利です。

### 【ローリングストック法】

普段の食料品を少し多めに買い置きし、計画的に消費と補充を繰り返す、日頃からご家庭でも手軽にできる備蓄法です。

その1：普段の食料品を少し多めに買い置き  
（保存期間の長いもの）

その2：賞味期限を考えながら消費

その3：消費した分を購入

ほし組はピザを作りました。



つき・うちゅう組はナスの醤油焼きを作りました。

