

給食たより

令和5年 11月 1日
赤坂けやき通り保育園 給食室





非常食への備えはできていますか？

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で食料品を供えておくことが必要です。





非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

- 家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度（1人あたり水21L、ボンベ6本程度）あれば安心です。

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

水 飲料用として、1人あたり1日1Lの水が必要です。 調理等に使用する水を含めると、3L程度あれば安心です。 	カセットコンロ 熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。 ボンベも忘れずに。 
米 （エネルギー及び炭水化物の確保） 米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば（1食＝0.5合＝75gとした場合）約27食分になります。 	缶詰 （たんぱく質の確保） 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。 

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

必需品 <ul style="list-style-type: none">水、飲み物カセットコンロ、カセットボンベ 	主菜 <ul style="list-style-type: none">レトルト食品（カレー、パスタソースなど）缶詰（さば缶・やきとり缶など） 
主食 <ul style="list-style-type: none">米カップ麺乾麺（うどん、そうめん、パスタなど）パックごはん、アルファ化米シリアル 	副菜・その他 <ul style="list-style-type: none">日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）野菜・果汁ジュース、トマト缶など梅干し、のり、乾燥わかめなど塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料インスタント味噌汁、即席スープなど菓子類（チョコレート、ビスケットなど） 
乳幼児のいる家庭では・・・ <ul style="list-style-type: none">育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利）多めの飲料水ベビーフード好物の食品・飲み物	アレルギー対応は・・・ <ul style="list-style-type: none">アレルギー対応ミルク原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品