

# 給食だより

9月号

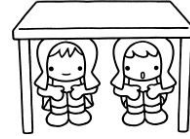


平成30年9月3日発行

田園調布学園大学  
みらいこども園

栄養士 中嶋 なおみ

## 災害に備えて…食料備蓄を



9月1日は防災の日です。地震だけでなく、大雨や台風などいつ起こるか分からない緊急時に備えておく心強いものです。  
大きな地震を想定したとき、1週間以上の備蓄が望ましいと言われています。

### なぜ、1週間なのか

- ・コンビニやスーパーの商品が品薄になることがあります。
- ・公的な支援物資が届くまでに時間がかかるかもしれません。
- ・緊急時には、粉ミルクや哺乳瓶など赤ちゃん向けの物質も不足しがちになります。

### 1週間分の備蓄方法は？

- ・1～3日目・・・冷蔵庫、冷凍庫内の食材や乾麺などの買い置きを活用します。
- ・4～7日目・・・**備蓄した食料品**を使用します。



### ローリングストック

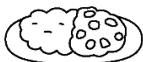
#### ローリングストックとは…

日頃使用する保存の効く食料品(賞味期限が1年程度のもの)を買い置きし、計画的に消費と補充を繰り返す備蓄法です。

- ・おすすめの食料品…パックごはん、レトルト食品(おかゆ、カレーなど)、フリーズドライ食品(味噌汁など)、缶詰(ツナ、サバなどの魚類、コーンなど)  
瓶詰、ペットボトル飲料など



- ・消費の仕方…4～7日目の4日間・12食分を買い置きして、古いものから定期的に食べていき、食べた分を補充していきます。



#### 非常食と一緒に…

ラップ、紙皿、紙コップ、スプーン、箸、カセットコンロ、使い捨てカイロなども用意できると便利です。  
赤ちゃんのいるご家庭は、粉ミルク、調乳用水(ピュアウォーター)、哺乳瓶(プラスチック製がおすすめ)も用意できるとよいですね。

