給食だより

～災害を見すえた食材備蓄のススメ～
公設公営保育園でしている備蓄は？

令和６年(2024 年)３月　八王子市子どもの教育･保育推進課　栄養士

家庭での食品の備蓄　3日分～1週間分のご用意を！

日本では地震だけでなく、風水害などの災害が頻発します。過去の災害を振り返ると、災害発生後支援物資が各家庭に届くまで３日、スーパーなどで食品を買えるようになるまで１週間程度かかるそうです。そのため、災害に備えた食品の備蓄は、最低３日分、できれば１週間分を人数分用意しておくことが望ましいとされています。

これを機にご家庭の備蓄食品を見直してみてはいかがでしょうか。

家庭でのおすすめ備蓄品

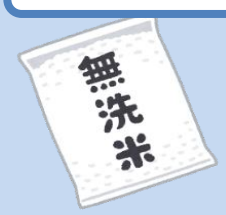
必需品

水(1人1日あたり 3L)

3L×同居家族人数×備蓄日数
＝<u>必要な水の量</u>

たとえば…
３人家族で３日分の備蓄をすると
3L×3 人×3 日＝**<u>27L</u>**

おすすめ備蓄食品



無洗米

缶詰
(トマト･さば･
コーンビーフ･
ツナなど)

レトルト食品
(パスタソース
カレーなど)

カップめん

乾物
(切り干し大根
高野豆腐
わかめなど)

野菜ジュース

ベビーフード

粉ミルク
液体ミルク

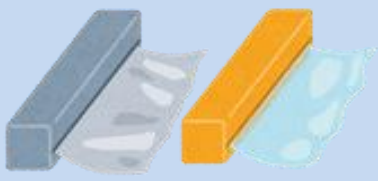
小さいお子さまがいるご家庭は、こどもの月齢に合ったベビーフード･ミルクの備蓄があると安心です。

食品以外のおすすめ備蓄品

わりばし、紙皿、紙コップなどもあるといいですね。

カセットコンロ
カセットボンベ

ポリ袋



ラップ
アルミホイル

除菌スプレー
除菌シートなど

災害時用トイレ
おむつ

日頃から備蓄食材を食卓に取り入れる　～ローリングストック～

　ご家庭で災害時に備えて食材を備蓄しようと思っても、3日分以上となると必要な量がとても多くなります。また賞味期限も食品によってまばらなため、備蓄食品選びに迷う方も多いかもしれません。

　そこで推奨されているのがローリングストックです。これは、日常的に自宅でつくる食事に「家庭でのおすすめ備蓄品」でも示したような備蓄に適した食材を食事に取り入れ、使ったものから順次買い足していくことで、一定量の備蓄食材が家庭にある状態を維持することができる方法です。また、日頃から備蓄食材を食べ慣れておくことで、有事の際にも安心して食事をとることもできます。

公設公営保育園の備蓄食品

　公設公営保育園では、1 日 4 食(朝昼晩とおやつ)を、3 日分、全園児と職員分の備蓄食品と、アレルギーに対応したクッキーやアルファ化米を常備しています。これらの備蓄食品はローリングストックされており、賞味期限が近付くと給食の献立に取り入れて消費し、順次備蓄食品を買い足しています。

　それら備蓄食品のほか、簡易トイレや衛生用品、使い捨て食器なども備蓄しています。

保育園の備蓄食品

無洗米
アルファ化米

缶詰、レトルト食品
フリーズドライ食品
その他おやつ

野菜ジュース

0 歳児用
液体ミルク、
ベビーフード

長期保存水
（飲用・調理用）

参考資料：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」・「災害時に備えた食品ストックガイド」，
明治ほほえみ HP「災害時に備えて」