

給食だより

災害時への備え～ローリングストック・液体ミルク～

八王子市 子どもの教育・保育推進課 栄養士
令和8年(2026年)3月

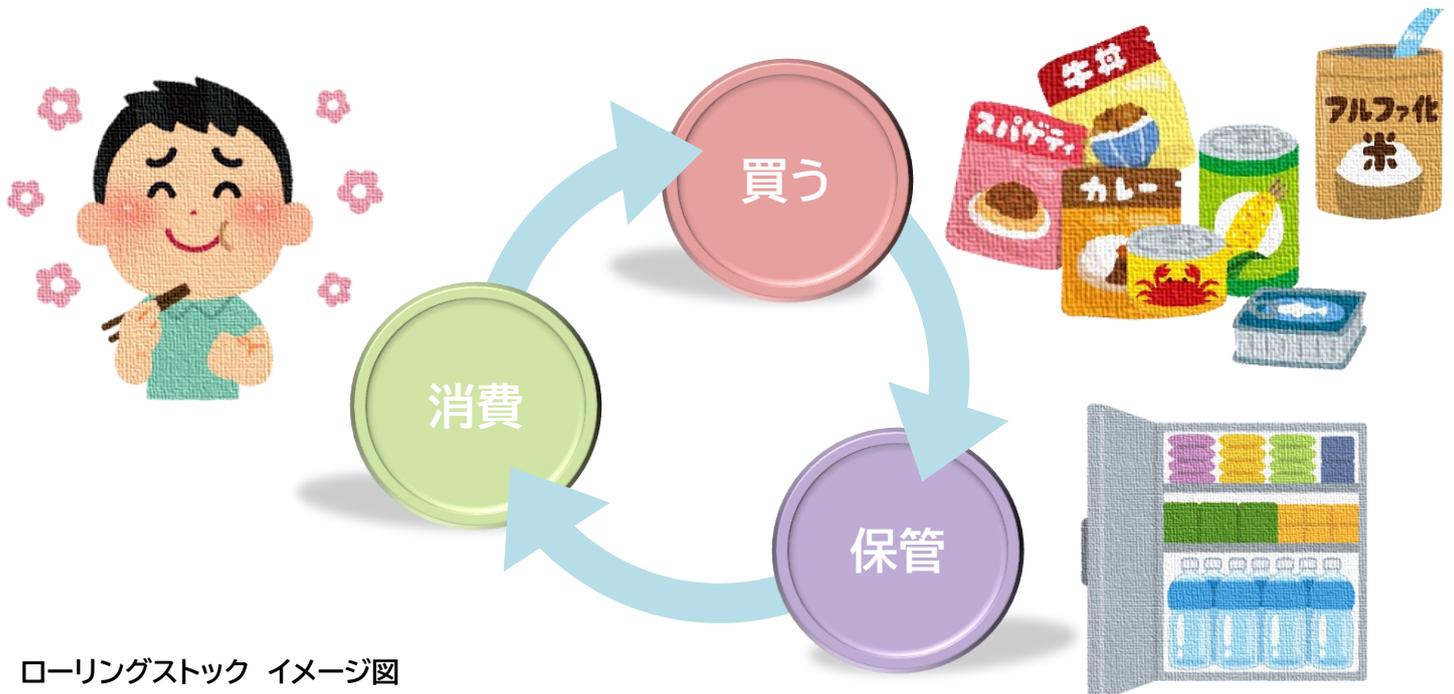


今年度も残すところあとわずかとなりました。安全・安心でおいしい給食の提供に努め、子どもたちと様々な食育にも取り組んできました。保護者の皆様におかれましては、給食運営に御理解・御協力いただきありがとうございます。

さて、昨今の日本において、2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、2024年の能登半島地震など、忘れることのできない災害が頻繁に起きています。いざというとき、自分の身を守れるように平時からの備えがとても大切です。今月の給食だよりでは、ローリングストック、液体ミルクについてご紹介します。

ローリングストックってなに？

ローリングストックとは、「普段から自分たちが食べている食品を少し多めに購入して、使った分を補充(ストック)することで、非常時にも食べ慣れた食品が手元にある状態を維持する」ことです。このサイクルを意識することで、備蓄をしないと・・・という負担は軽減されますし、食べ慣れた食品があるだけで、災害時でも、すこし心にもゆとりが生まれますね。食べ慣れた食品といっても、賞味期限や保存場所など、いくつか気にかけるポイントがあります。



ローリングストック イメージ図

ローリングストックのポイント

普段食べている食品と言っても、冷蔵品や冷凍品は電気が止まってしまったとき、早くに傷んでしまいます。また、ガスが使えないと調理ができないものは、すぐには食べられません。缶詰やレトルトタイプの食品は、比較的すぐに食べることができるのでオススメです。

備蓄の目安は何日分？

備蓄食品の目安は最低3日分、できれば1週間分とされています。これは、ライフラインの復旧や食料支援に3日から1週間という時間を要した、過去の災害からの教訓です。ご家庭の備蓄品を置く場所も考慮して、まずは備える人数×3日分を目安にしてみましょう！

水

調理用、飲料水として、水は1人1日3リットル必要です。2リットルのペットボトルで換算すると3人家族3日分だと13.5本になります。小さいお子さんがそのまま飲めるように、数本500ミリリットルのペットボトルで備えるのもいいですね。



※2リットルペットボトル換算した本数

食品

食糧支援が行われた後も災害時の食事は、手軽に食べられる炭水化物に偏りがちです。缶詰やレトルト食品などを適宜取り入れると、たんぱく質やビタミン、ミネラル類も摂れ、食のバリエーションも広がります。

備蓄する食品は、賞味期限が長いものを選ぶとよいですね。

炭水化物



たんぱく質



ビタミン類



また、被災時は大きな不安を伴います。少しでも「食」で安心できるように、楽しみとなるご自身が好きなものも備えておくこともとても大切です。



これもあると役に立ちます！

こちらは、備蓄食品と一緒に備えておくと便利なグッズです！



カセットコンロ



カセットボンベ



ポリ袋



アルミホイル



調理用ラップ



ウェットティッシュ



使い捨て手袋

- ・お湯が沸かせる→インスタント食品・乾物も使えて、備蓄の幅が広がる！
- ・いざというときに食器代わりに使え、パッククッキング※¹にも！
- ・十分に水が使えない場合に便利！災害時でも清潔に調理できる！

※¹ パッククッキングとは食材を耐熱性のあるポリ袋(主に高密度ポリエチレン製)に入れて、湯煎で加熱調理する方法です。

液体ミルクってなに？

2018年8月、厚生労働省の省令改正により国内の製造・販売が可能になったミルクです。すでに液状化しており、調乳の必要がなく、哺乳瓶に移し替えるだけでどこでも簡便に授乳することができます。

液体ミルクのメリット

- ・調乳の必要がなく、簡便
- ・持ち運びやすい
- ・常温で約1年保管できる



液体ミルクのデメリット

- ・粉ミルクより割高
- ・開封後は全量を使い切るか残ってしまった分は廃棄

災害の現場では、ミルク等の物資が手に入りにくいこともあります。必要な方は、備えておくことで安心できますね。

八王子市ではクックパッドにて「はちおうじ元気ごはん」を掲載しています！

給食のレシピをはじめ、備蓄の食品を使ったアレンジメニューも紹介しています！

右のQRコードからアクセスしてご覧ください！

