



# 給食だより

令和4年(2022年)3月  
八王子市子どもの教育・保育推進課  
栄養士

早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。この1年間、給食を通して、子ども達の笑顔を見ることができ嬉しく思います。今年度も八王子市公立保育園の給食運営にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。来年度も子ども達が食に触れる機会をつくっていきたいと思います。

さて、今月は、災害時に備えた食品の備蓄についてご紹介します。近年、地震だけではなく、風水害が頻発しているわが国において安心して暮らすためには、普段から無理なく食品の備蓄を始めることが大切です。

## 備蓄食品の選び方

最低 3 日分～1 週間×人数分



台所・寝室等に分散して収納するのがコツです！

日ごろから栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

### 主食



米・パックご飯・乾麺・カップ麺等

### 主菜



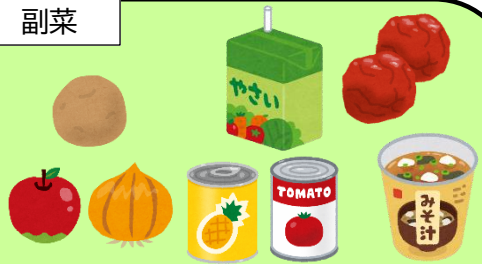
肉・魚・豆などの缶詰・レトルト食品

### 水



水は1人当たり1日3ℓ必要

### 副菜



日持ちする野菜や果物・梅干し・漬物  
野菜ジュース・果物ジュース・野菜や果物の缶詰・即席スープ・乾物等。

### その他



調味料・ふりかけ・ジャム・菓子類  
災害時には、気持ちが不安定になりやすいです。食べ慣れた好きな菓子があると気持ちがホっとし、ストレスケアにもつながります。

## ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段使用している食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

## 災害時の栄養は・・・

災害直後は、炭水化物ばかりになりがち



便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい



タンパク質をとるためには、缶詰がおすすめです。ツナ・鯖などの魚介の缶詰やコンビーフ・焼き鳥などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができ、手軽にタンパク質をとることができます。

ビタミン類を補うために、じゃがいも・玉ねぎなどの日持ちする野菜を常備しておくといいです。切干大根や高野豆腐、わかめ、ひじきなどの乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいですね。

## その他にあると便利な災害備品

### カセットコンロ



熱源を確保すれば食の選択肢が広がります。温かい食事をとることで、身体が温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。

### ラップ・アルミホイル



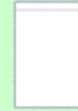
食器にまくと洗い物を削減できます。食品を直接触らずにラップを使用すると衛生的です。

### キッチンバサミ



断水時には、洗い物ができない状況が想定されます。キッチンバサミを使って空中で切ると、まな板を使用しなくて済みます。

### ビニール袋



調理用手袋やボールの代わりになります。箱型に折った新聞紙にかぶせることで食器の代わりになります。大きいビニール袋は、雨具の代わりにもなります。

### キッチンペーパー ウェットシート



キッチンペーパーは、布巾やタオルの代わりになります。ウェットシートは、ボディ用も用意しておくといいですね。

### 除菌スプレー



断水時には、手洗い用の水の代わりになります。特に食事前や調理前に意識して使用しましょう。

## トイレも備えましょう

災害時は、水道が止まり、トイレが使用できない場合が想定されます。排泄を我慢することで、水分や食品摂取を控えることにつながり、栄養状態の悪化や脱水症状を引き起こす原因になります。そこで、食材と同様に、携帯トイレやおむつ等も準備しておく安心です。