

食育だより



NO. 1

H28. 4
栄養士 辰巳

非常食

先日、熊本県を震源とする大きな地震が起きました。住民の方々は避難所生活を送って見えます。避難所ではようやく食糧が充足してきたようですが、避難所生活が始まった頃は食糧不足や避難所によって配給の差があったようです。今月はお子さんがいる家庭での非常時の食の備えについて考えてみます。

★非常時の備えを

非常食の準備はお済みですか？

食糧、水ともに3日分は確保する必要があるようです。

園においても災害時に備えて3日分の非常食を備蓄しています。

災害時は、救援物資や炊き出しが行われますが、食糧をもらうのに長時間並ぶそうです。いざとなればスーパーやコンビニがありますが在庫に限りがあることや購入に長時間並ぶため、ある程度の備えをしておく必要があります。



★非常食は食べ慣れたものを

災害時は未体験のいやな刺激をたくさん受けて常に不安と緊張に襲われ、体調面や精神面で不安定になりがちです。

そんな時、普段から食べているものは不安も少し和らぎます。

また、アレルギーや好き嫌いのある子や初めてのものを嫌がって食べない場合も考えられますので食べ慣れたものを準備することをおすすめします。

ローリングストックを利用していざという時に困らないように準備をおねがいします。



～ローリングストック(流通備蓄)～

特に災害用の食品を準備するのではなく、普段使用する食材を多めにストックして使ったらその分を補充して常に1週間分の余裕があるようにする方法

★準備したい非常食

☆離乳食☆

- ・ミルク…**粉ミルク**
- ・離乳食…**フレーク、ペースト、フリーズドライ**
- ・お菓子…**塩せんべい** ※ビスケット類は水分が欲しくなります



☆一般食☆

- ・主食… **米(無洗米)、アルファ化米、餅、そうめん、シリアル**
- ・おかず…**レトルト食品(そのまま食べられるカレー、中華丼、牛丼)**
缶詰(そうざい缶、ツナ缶、コーン缶、キノコ缶、豆缶)
- ・野菜類…**果物缶、ドライフルーツ、乾燥野菜、常温可能な野菜、野菜ジュース**
- ・乾物… **ひじき、わかめ、のり、しいたけ、ごま、豆、かつお、**
切干大根、きなこ、高野豆腐、麩、煮干し
- ・お菓子…**あめ、グミ、チョコ、キャラメル**
- ・調味料…**塩、しょうゆ、カレー粉、しょうゆ、みそ**
- ・その他…**インスタントラーメン、カップラーメン、ふりかけ**
フリーズドライみそ汁、粉末ジュース、パウチのゼリー飲料

上記の食糧を常に1つ余分にストックしておいてください。
新しい物を購入したらストックと入れ替えて、ストックしていたものを先に使用して賞味期限が切れないようにすると無駄がないですね。
また、カセットボンベも調理に必要な道具ですが、地震の直後は大きな余震が起きることも考えられますのですぐ食べられるものを中心に準備しましょう。
食糧を食べる際に必要な割りばし、紙皿、紙コップ、ラップ、ごみ袋、ウェットティッシュなどの準備もお忘れなく。

私たちが住んでいる東海地方でも大地震が起きるといわれています。
いつ起こるかかわからないため後回しになりがちな備え。
今こそ災害時の備え、備えの見直しを始めてみませんか。
災害時に子どもたちが食事への戸惑いや不安のないような食糧の準備をおねがいします。