



たべるのだ〜いすき



令和7年9月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

防災の取り組みについて

9月1日は「防災の日」です。

9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日発生した関東大震災に由来しています。災害時に慌てないように、常日頃から災害への備えを考え、準備しておくことが大切です。今回のたべるのだ〜いすきでは、ローリングストックなどの災害時での食事の対応方法をまとめてみました。

ローリングストック法

ローリングストックという言葉はご存じでしょうか？

水やレトルトパック、缶詰類など賞味期限の長い食品を中心に、普段から少し多めに買ってストックしておき、消費した時に、その分だけ買い足しておきます。

災害時は、普段から食べ慣れているものが、安心して提供もしやすく、食べ慣れていることで、落ち着いて食べられることにもつながります。



家庭で備えておきたい食料リストめやす

【主食】

- ☐ 米
- ☐ レトルトご飯、おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 乾麺、カップ麺

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品

【副菜】

- ☐ 野菜ジュース、インスタントの味噌汁
- ☐ のり、わかめなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃがいも等)
- ☐ ドライフルーツ、果物の缶詰

【飲料】

- ☐ 水、お茶

【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ みそ
- ☐ しょうゆ



飲料水は1人
当たり1日3L
をめやすに備蓄
しましょう。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は新鮮な野菜の入手や、調理が難しいため、野菜不足に陥りやすく、便秘や体調不良が起こしやすくなります。そのため、ローリングストックを考えるときに、その対応を考慮することも重要です。

たとえば、野菜ジュース、野菜の缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するとよいでしょう。じゃがいもやたまねぎなども長期保存できますので、普段から多めに備蓄しておくのもよいでしょう。



こんな商品もあります！

- ・アルファ化米にも、近年は様々な種類の個包装タイプも出回っています。
(カレー味・ケチャップ味・五目ごはん、おにぎりタイプなど)
- ・そのまま食べられる長期保存用レトルト食品
- ・おいしさにこだわった伸びない麺のレトルト食品
- ・サバイバルフーズ・・・25年の超・長期保存が可能なクラッカーとフリーズドライ加工食品の備蓄食
- ・10年保存長期保存食・・・調理不要・缶切り不要、お湯または水を注ぐだけ
- ・その他・・・長期保存クッキー、缶詰のケーキ、缶詰のパン、ようかんなど

保育園の備蓄について

保育園でも災害時に備え、こんな備蓄食品を準備しています。

- ・クラッカー ・ライスクッキー ・保存水 ・アルファ化米
- ・野菜ジュース ・果物缶 ・粉ミルク(液体ミルク含む)
- ※クラッカーとライスクッキーは卵・乳製品不使用です

8月からは、保育園の調理室としても、以下のような食品をローリングストック品の一部として保存する取り組みを計画、対応しています。

- ・乾燥わかめ ・ツナ缶 ・お麴 ・調味料類
- ・スパゲッティ ・出汁用かつおぶし

➡ これらの食材から対応できる非常時対応の献立作成

※ おにぎり(アルファ化米に乾燥わかめを入れるなど)

※ スパゲティ(かつお節、ツナ缶、しょうゆなどで味付け)

※ 汁物(かつお節、乾燥わかめ、焼き麴、みそ、しょうゆなどで味付け)



災害時は気持ちが満たされるものとしておやつを備蓄しておくのもおすすめです。