



たべるのだ〜いすき



令和8年（2026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

子ども用防災備蓄について

9月1日は「防災の日」です。今回は「防災備蓄」をテーマにお伝えしていきます。
毎日の子育ての中に、防災の視点を加えて備えてみましょう。

乳児の備え

□ 粉ミルク、哺乳瓶、調乳用の保存水

ミルクはスティック状の個包装タイプや、**液体ミルク**が便利です。
哺乳瓶は普段使っているものの他、災害用にコンパクトで消毒も不要な
使い捨てタイプを用意しておくといよいでしょう。
母乳育児の場合でも、万が一のために備えておくとう安心です。



「液体ミルク」とは？

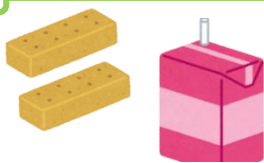
栄養組成は通常の粉ミルクと同じですが、常温のまま授乳できます。
滅菌済みで衛生的、水やお湯を沸かすための熱源が不要のため、災害時の有用性が
高いとされています。**開封後はすぐに使用し、飲み残しは廃棄します。**

□ 離乳食（びん詰めやレトルトなど）

3日分を目安にストックしておきましょう。
また、使い捨ての紙コップやスプーンを備えておくとう便利です。
プラスチック製のものは劣化していないか確認しておきましょう。



幼児の備え



□ 長期保存食

お子さんも食べやすいごはん類、パスタ、パン、クッキー、スープ、
惣菜缶などもあります。

□ 常温保管可能な飲み物

長期保存可能な缶タイプ、紙パックでストロー付きも便利です。

機会があれば普段から食べておくとう災害時もスムーズに食べることができるでしょう。

「ローリングストック」とは？

⇒賞味期限の長い食品を中心に普段から使用する食材を多めにストックしておき、使用したらその分をまた補充していく方法です。

区立保育園では、

以下のような食品をローリングストックしています。



- ・クラッカー、ライスクッキー（卵・乳不使用） ・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）
- ・乾燥わかめ ・ツナ缶 ・調味料類 ・かつおぶし

「アルファ化米」とは？

⇒アルファ化米の「アルファ（ α ）化」とは、米に含まれるでんぷんの状態を指しています。おいしく炊き上げた米をすぐに急速乾燥させ、水分を取り除くことでアルファ化したでんぷんの状態が維持できます。

湯や水を加えるだけで、火を使うことなく炊きたてと同じような柔らかくおいしいご飯を食べることができます。長期間の保存に適しているため、自治体の災害に備えた非常食として多く取り入れられるようになりました。



保育園給食レシピ

保育園の備蓄品を活用した人気のおやつメニューです。

【ツナおにぎり】

※小さめのおにぎりが、7個出来ます。



米	2合
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/2
ツナ油漬け缶	1 缶（70g 入）

◎作り方

- ① ツナ油漬け缶を開け、汁気を切る。
- ② 米をとぎ、塩、しょうゆ、①のツナを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊く。
- ③ 炊きあがった②のご飯をおにぎりにする。

～アルファ化米で作る場合～
アルファ化米を水戻し又はお湯戻しした後に、汁を切ったツナ油漬け缶と調味料を入れて混ぜ合わせる。

※参考文献：東京都「東京くらし防災」

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」