



食の災害対策をしましょう



近年、毎年のように全国のあちこちで地震や大雨などによる大きな災害が発生しています。このような災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、食料や日用品が手に入りにくくなる可能性があります。日頃から、家庭で食料や飲料、生活必需品等を用意しておくといざという時に安心です。今一度できていること、できていないことを確認し、必要な備えを進めておきましょう。



災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくことが安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド
(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2025年度9月号食育だよりから引用

乳幼児の備えには・・・



粉ミルクや哺乳瓶だけでなく、紙コップや使い捨てのスプーンも併せて用意しておくことが便利です。無洗米やアルファ化米などのご飯は、自然と噛む回数も増えるので腹持ちが良く使い回しもしやすいので用意しておきましょう。

食物アレルギーがある場合は、食べられる備蓄食品をあらかじめ用意しておくことが安心につながります。



食育クイズ



ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、いちばん甘いでしょうか？

① 下のほう

② 真ん中

③ 上のほう

A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。

