

2月



2026年2月2日

社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2

暦の上では春を迎ましたが、まだまだ寒い日が続きます。さて、年明けは山陰地方でも震度5の強い地震が起きた、令和6年の能登半島地震の復興についてなどもニュースで目にされたのではないかと思います。災害準備について見直された家庭もあったかと思いますので災害食についてお伝えしたいと思います。

災害食の備え3か条

① まずは水を備えよう 1人1日3ℓを最低3日分は備えましょう。
子どもの必要量は1日2ℓほどですが、水の備えが少ないと少しづつ飲ませようとして脱水を起こすこともあります。多めに備蓄しておくと安心です。賞味期限が切れたたら生活用水として活用できます。

② 食べ物を備えよう 子どもが好きな食べ物を常備しましょう。



おかし

子どもが好むビスケットやクッキー、また小豆缶やドライフルーツは栄養価が高くおすすめです。ゼリー飲料は水分補給にもなります。

主菜



缶詰を備蓄するとよいです。たんぱく質には焼き鳥、コンビーフ、ツナ、サバなどがあります。野菜ジュースはビタミン補給になります。

主食



ごはんはアルファ化米やパックご飯が手軽に調理できます。レトルトのお粥があると災害直後にすぐ食べられ安心です。



ミルクは哺乳瓶不要で乳首の取り付けだけで飲めるタイプもあります。日頃から月齢にあった離乳食を常備しておくと安心です。

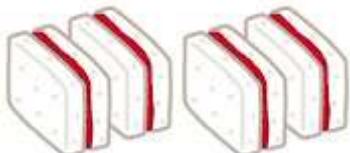
③ 力セットコンロと力セットボンベを備えよう 電気、ガスが止まった時に必要です。調理や湯を沸かしたり温かい飲み物を作ることができる力セットコンロは、家庭に1台あると安心です。力セットボンベは1時間で約1本消費、1回の食事で1本使うことを考えると1日3食で3本使う予定で準備します。

普段から使える食材を備蓄も兼ねて多めに準備し、普段の食事で消費しながら補充しておくと期限の心配も減ります。また、食べ慣れるというメリットもあります。

☆災害時に火も水も使わない即食レシピ

【トマコーンビーフ】(4人分)

- ・コンビーフ 1個(80g)
- ・スイートコーン(ドライパック、缶詰)
1袋または1缶
- ・トマトジュース 50ml



- ① 災害時は洗い物を減らすため、ポリ袋(厚手、耐熱性のもの)を使用して作ります。
- ② ①に材料をすべて入れてよく混ぜる。これで出来上がりです。ご飯やパンのおかずとして一緒にいただきます。

栄養価が高いコンビーフ(牛肉を塩漬けしたものをフレークにして牛脂で固めたもの)は高たんぱくで鉄・亜鉛が豊富です。それに野菜ジュースなどの野菜を合わせてビタミンや食物繊維を補います。商品によってはアレルゲンがありますので表示をよく確認して準備すると安心です。