



しょく いく

ねん がつごう
2025年9月号

食育ひろば



がつついたち ぼうさい ひ かんとうだいしんさい ばっせい ひ たいふう むか じ き
9月1日は、「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風シーズンも迎える時期であること
ぼうさい そな じゅんび い み そうせつ きかい さいがい そな ひじょうしょく びちくひん
から、防災への備えを準備するという意味で、創設されました。この機会に、災害に備えて非常食や備蓄品、
ぼうさい おこな ひつよう た かくにん
防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているかの確認をしましょう。

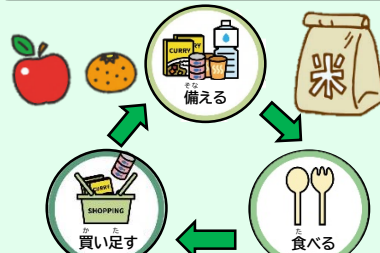
災害時の食の備え

そのまま食べられる 「非常食」



- アルファ化米
- 缶詰
- レトルト食品
- お菓子類

「日常食品」 ローリングストックで備える



- 米
- 乾物
- 袋麺
- 保存の出来る野菜や果物
- 調味料

外出時の 「持ち歩き食品」



- 飲み物
- あめ
- チョコレート
- などのお菓子類

ローリングストック法とは…普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足して備蓄していくという方法

【1日3リットルの水】

水は調理用も含めて
ひとり1日3リットル必要とされている。
出来れば、一週間分を
備えておくとう安心！



【カセットコンロとボンベ】

お湯を沸かしたり、レトルト食品を
温めることもできる。
家族内でも使用方法を確認して
おくことが大切。



【0歳児には、あかちゃん用の非常食！】

常温で飲める「液体ミルク」や
保存期間の長い「パウチの離乳食」、
「あかちゃんせんべい」、「あかちゃん用飲用水」など。
あかちゃんせんべいは、お湯でのばせば
「おかゆ」として代用できる。



【非常食クイズ！】

Q. 赤ちゃんにあげる
非常用ミルクが
ない場合に、代用できるのは、
どちらでしょう？

- ① 塩水
- ② 砂糖水



A. 答えは②砂糖水。
粉ミルクが確保できない
場合は、ぬるめのお湯に
砂糖を溶かして代用
できる。カンパンの中の
氷砂糖が使える。



阪神淡路大震災発生後の約30年間、日本では大きな災害が頻発しています。

「災害発生直後は、支援は届かない」ということを頭において、普段から準備しておくことが大切です。
災害時の対応は、家族間でも共有しておきましょう。

未来の元気を創造する



一富士フーズサービス株式会社

栄養士 鬼武百合江



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



おやいもに こいも、まごいもと
つながって、できるよ。
この おいもの くきを
「ずいき」というよ。

②



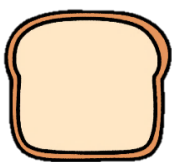
そのままでも たべられるけど
かんそうさせて たべたり
わいん という おさけ に
したりも できるよ。

② ①
<こたえ>



いらすと くつきんぐ

「なんの りょうりが できるかな？」



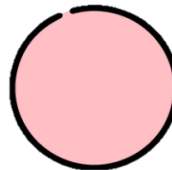
しよくぱん



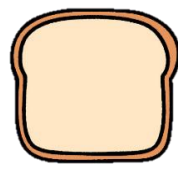
れたす



ちーず



はむ

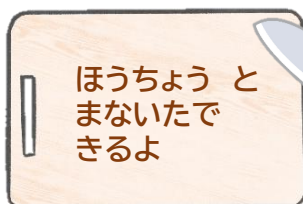


しよくぱん



ひんと！

さんかく や しかくい
かたち を していて
てで もって たべる
りょうり だよ



ほうちょう と
まないたで
きるよ



<こたえ> さんどうち