



食育だより

2025年
南丹のぞみ園

防災の日・非常食について

9月1日は防災の日です。そして、防災の日を基準とした1週間は【防災週間】とされています。いつ、どこで起きるかわからない自然災害。命を守るために、普段からの“備え”はとても大切です。今月の食育だよりでは“備蓄食品”について紹介します。

～家庭備蓄の目安(1週間／大人2人分)～

必需品

・水 2L×6本×4箱 ※1日1人およそ3L程度(飲料水・調理用水)

・カセットコンロ・カセットボンベ×12本



主食

・米 2kg×2袋 (1人1食75g程度)

・カップ麺類×6個

・乾麺(そうめん2袋(600g)、パスタ2袋(1.2kg))・パックご飯×6個

・その他(シリアルやロングライフ牛乳など)



主菜

・缶詰(ツナ缶、コンビーフ、サバ缶など18缶)

・レトルト食品(カレー、牛丼の素など18個)

・パスタソース6個



副菜・その他

・根菜類(玉ねぎ・じゃが芋など)

・梅干し、のり、乾燥わかめ

・調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど)

・インスタント味噌汁、即席スープなど

・お菓子



～乳幼児の備え～



☆ミルクの備え☆

母乳で足りない分は、粉ミルクや液体ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビン、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくことで安心です。

☆離乳食の備え☆

瓶詰やレトルトタイプの離乳食をストックしておきましょう。またこのような離乳食を普段から食べ慣れておくことも大切です。

☆好きな食品や飲み物☆

こどもが日ごろから好きな食品や飲み物を備えておくことで、災害時でもリラックスしたり安心して過ごすことができます。