



えいようだより

平成 29 年度 9 月号 大田区立保育園

非常食を備えていますか？

9 月 1 日は防災の日です。1923 年に発生した関東大震災を教訓として、防災の意識を高めるために制定されました。いざという時の為に、災害に備えた非常食の備蓄をこの機会に考えてみませんか。

★非常食は 1 人最低 3 日分が必要とされています。

日常に使用している食材を定期的（1 か月に 1、2 度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していくローリングストック法がおすすめです。家族構成にあわせて準備をしましょう。

《 すぐに食べられて、日持ちする食材例 》

缶詰：野菜や果物、大豆、魚類、肉類など様々な種類があり、主菜や副菜になります。

乾麺：エネルギー源になります。お米がなくても主食になる食べ物です。

乾物：切干し大根や海藻類は非常時に不足しやすい食物繊維などが多く含まれています。

フリーズドライ食品：スープやごはん、おかずなど水を加えるだけで食べられます。

レトルト食品：カレー、丼物、スパゲティのソースなど。

飲料水：1 人 1 日 3 リットルが目安です。非常時、水はとても貴重なものになります。

麺などを茹でこぼした水も、捨てることなく生活用水に利用するとよいでしょう。

お菓子：いつも食べている味は安心するので、子どもが食べ慣れているものを用意しましょう。

★非常食と一緒に備えておくと便利なもの

衛生を保つために役立ち、食中毒予防にもなります。

●おはし&スプーン●



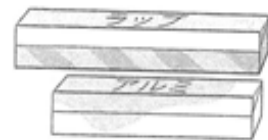
割りばしと使い捨てスプーンは多めにあると便利です。

●ポリ袋●



コップや食器が洗えないときにも、ポリ袋で包めば使えるようになります。

●ラップ&アルミホイル●



調理をするときも、食器としても大活躍します。冷たいものにはラップを、熱いものにはアルミホイル使用します。

