

# 非常災害時でもおいしく楽しく 子育て家庭のあんしん食だより



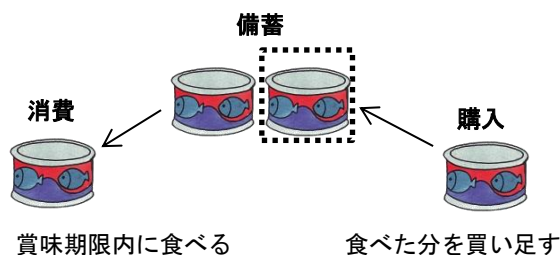
災害や非常事態は、いつ起こるかわかりません。非常災害時にあせらず行動するためには、普段から必要なものなどを考え、備えておくことが大切です。非常災害時に親子で少しでも安心して過ごせるよう、京都市の市営保育所の調理師、保育士、保育課の栄養士が知恵を出し合い、食に関する情報をまとめました。

できることから準備しておきましょう。

## ローリングストック法を活用した食品の備え

**ローリングストック法**とは、普段から少し多めに保存ができる食品を買い置きし、それを賞味期限内に食べ、食べた分を買い足していく備蓄方法です。

食べ慣れているものを中心に、家族の好みや使いやすさも考慮して、まずは3日間過ごせる程度の食品を買い置きしてみましょう。



## 買い置き食品の例

### 主食

- 米（無洗米、レトルトおかゆなど）



レトルトおかゆ（白がゆ）  
食塩無添加のものは、離乳食にも使うことができます。

- 粉類（小麦粉、米粉、ケーキミックスなど）
- 乾麺（パスタ、そうめん、うどんなど）
- シリアル

### その他

- 飲料水：1人1日3Lが目安
- 粉ミルク
- ベビーフード
- 調味料（塩、砂糖、味噌、醤油など）
- 嗜好品（クラッカー、ラムネ、こんぺい糖、おやつこんにゃくなど）
- 長期保存食品（缶パン、ビスケットなど）

食物アレルギーの子どもがいる家庭では、食べられる食品を準備しておきましょう。



### 主菜・副菜

- 缶詰    缶切不要タイプがおすすめです。

- 魚介類（ツナ、鯖など）、肉（ささみなど）、大豆

#### ツナ缶



食塩無添加水煮缶は、7ヶ月以降の離乳食にも使うことができます。

- 野菜（トマト、コーンなど）
- 果物（みかん、桃など）
- レトルト食品（カレー、シチューなど）
- フリーズドライ食品（みそ汁、丼ぶりなど）

- 乾物
- 海藻（わかめ、ひじき、こんぶなど）
- 魚介類（かつお節、桜えびなど）
- 大豆製品（高野豆腐など）
- 野菜（切干大根など）、きのこ
- 根菜（じゃが芋、玉ねぎ、ごぼうなど）



じゃが芋、玉ねぎ  
いろいろな料理に使い、離乳食にも活用できます。

## 買い置き食品を使った非常災害時にも役立つレシピ

ローリングストック法では、普段の食事から買い置き食品を上手に取り入れていくことが大切です。ここで紹介するレシピを参考に、買い置き食品を使った料理のレパートリーを増やしてみませんか。

### ★ 子どもが食べやすい乾物アレンジレシピ ★

#### わかめ炒め



- 【使用する買い置き食品（4人分）】
- 乾燥わかめ……大さじ3
  - 水……3/4カップ（150ml）
  - コーン缶（粒状）……1/2缶（約70g）
  - しょうゆ、砂糖……各大さじ1/2
  - ごま油……小さじ1/2
  - かつお節……適量

#### 買い置き食品の活用メモ

乾燥わかめは、サラダ、汁物などに幅広く活用できます。

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に乾燥わかめと分量の水を入れておく。戻ったら、袋の下の隅をはさみで少しカットし、水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①とコーン缶を炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをする。仕上げに、上からかつお節をかける。

#### 非常災害時に役立つ工夫

ポリ袋を使ってわかめを戻すことで、使用する調理器具を少なくできます。

### ★ 離乳食にも応用できるお手軽レシピ ★

#### ツナとトマトの煮込み



- 【使用する買い置き食品（4人分）】
- ツナ水煮缶……1缶（約80g）
  - トマト水煮缶……1缶（約400g）
  - スープの素……小さじ1/3
  - 塩……少々

#### 買い置き食品の活用メモ

ツナ缶は、炊き込みご飯、パスタの具材としても使えます。

※パスタ、大豆水煮缶、根菜などを加えて、具だくさんの料理にもできます。

#### 【作り方】

- ①食材を鍋に入れ煮込み、スープの素と塩で味付けする。

#### 非常災害時に役立つ工夫

包丁を使わず、鍋ひとつで作ることができるので、洗い物が少なくなります。

7か月以降の離乳食に応用する場合、スープの素と塩で味付けする前に取り分けます。



## 食品衛生に関する心がけ

非常災害時には、流水で手や調理器具、食材を洗ったり、十分に加熱したりすることが難しい場合があります。非常災害時だけでなく、普段から以下のことを心がけておくことが大切です。


- 開封した食品は、早く食べきりましょう
- ペットボトルから飲み物を飲む時は、直接口をつけないようにし、なるべく早く飲みきりましょう
- 加熱調理された食品は、十分に加熱できていることを確認してから食べましょう
- 加熱しない食品は、素手で扱わないように、ラップ、ポリ袋、使い捨て手袋などを利用しましょう

# 非常用持出袋の備え

備えた食品のうち、調理せずそのまま食べられるものは、避難時などにすぐ持ち出せるようにしておくことが大切です。持ち出す食品、物品の例を紹介しますので、必要最小限のものをリュックなどにまとめてみましょう。まとめたものは実際に持って、子どもを連れてどの程度動けるか試しておきましょう。

**食品**

- 飲料水
- 粉ミルク
- 食品（調理せずそのまま食べられるもの）



目安は、  
**5kg 程度**

**物品(乳児期の子どもがいる場合)**

- 母子手帳、子どもの情報を記入したものの保護者とはぐれてしまった場合などに、子ども自身の情報がわかるようにしておきましょう。
- 哺乳瓶（紙コップ）  
紙コップでミルクをあげることもできます。
- 紙おむつ、おしりふき
- おんぶひも
- おもちゃ

**物品**

- 貴重品（現金、身分証明書のコピーなど）
- 懐中電灯、電池
- 携帯ラジオ
- 着替え
- 救急用品、医薬品
- 食事の時に役立つ物品

「食事の時に役立つ物品の備え」を参考に、必要なものを準備しておきましょう。

# 食事の時に役立つ物品の備え

普段使っている物品は、工夫次第で非常災害時に役立ちます。ここでは、特に食事の時に役立つ物品を紹介します。必要度(※)を参考に、普段から食品とともに、物品も備えておきましょう。

※ 必要度：◎必ず備えておく ○備えておくことが望ましい △備えておくと役立つ

物品	必要度※		活用方法など
	非常用持出袋	備蓄	
ポリ袋（大・中・小）	◎	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使い捨て手袋やボウルの代わりになります。</li> <li>・耐熱性が高いものは、食材の湯せんに使用できます。</li> <li>・チャック式ポリ袋が便利です。</li> </ul>
ラップ、アルミホイル	○	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器の上に敷いて使うと、洗い物が減ります。</li> </ul>
ティッシュペーパー トイレットペーパー	◎	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器や調理器具を拭く時にも使えます。</li> <li>・トイレットペーパーは、芯を抜くとかさ減ります。</li> </ul>
ウェットティッシュ	◎	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指や食器の汚れを拭き取ることができます。</li> <li>・おしりふきでも代用できます。</li> </ul>
アルコール消毒液	△	△	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指や食器を消毒することができます。</li> </ul>
タオル	◎	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保温効果があるほか、様々な用途があります。</li> </ul>
使い捨て食器、食具 (紙皿、紙コップ、スプーンなど)	△	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが使いやすいものを用意しておくといいです。</li> </ul>
新聞紙	△	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折って、ポリ袋をかぶせると食器にもなります。</li> <li>・防寒対策、敷物など多用途で活用できます。</li> </ul>
カイロ	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルト食品をカイロではさみ、タオルなどを重ねると、温めることができます。</li> </ul>
キッチンばさみ	△	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・包丁、まな板を使わずに調理することができます。</li> </ul>
カセットコンロ、ボンベ	—	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフラインが停止した場合、熱源になります。</li> </ul>
天ぷらガード(アルミ製の囲い)	—	△	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外で調理をする際、風よけになります。</li> </ul>

# 緊急連絡先

非常災害時に備えて、確認しておきましょう。

- 火災・救急・救助の場合
- 消防 119**
- 夜間・休日などに医療機関にかかりたい場合

**京都健康医療よろずネット**  
**075 - 694 - 5499** (電話・FAX)



# 普段からのご近所づきあいも大切!

いざという時に助け合えるのは、隣近所の人です。普段からコミュニケーションをとり、助け合える関係を築いておきたいものです。子どもを通じたつながりも大切です。



# 家族での約束ごと

非常災害時に、家族が離ればなれになった場合に備え、連絡方法をあらかじめ話し合っておきましょう。また、連絡がとれない場合を想定し、集合場所の相談や広域避難場所の確認をしておくことが大切です。

- 連絡方法
  - ・災害用伝言ダイヤル **171** 電話番号で伝言を音声にて録音できます。
  - ・災害用伝言板 **web171** パソコン、スマートフォンで伝言を確認できます。
  - ・共通の連絡先 連絡の取り次ぎをしてくれる遠方の親せき、知人を決めておくと、役立ちます。

名前 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

## ➢ 家族が離ればなれになったときの集合場所

\_\_\_\_\_

## ➢ 広域避難場所

\_\_\_\_\_

# いつでもどこでもできる遊び

いつでもどこでもできる遊びは、いざという時を含め、遊び道具がない時など様々な場面で役立ちます。いくつか例を紹介するので、普段の遊びに取り入れながら、遊びのレパートリーを増やしておきましょう。

- 道具を使わずにできる遊び
    - ・背中、手のひら文字あて  
背中や手のひらに文字または絵を描き、何を描いたか当てあっこをします。
    - ・おしくらまんじゅう  
複数人が1ヶ所に固まり、互いに押し合って、倒れたり押し出されたりした者を負けとします。
    - ・手遊び（『げんこつやま』など）  
歌いながら歌詞の内容に合った手や指の動きをします。

- 新聞紙を使った遊び
    - ・どれだけ長くちぎれるか競争  
1枚の新聞紙を手でどれだけ長くちぎれるか競います。小さい子どもは、破くだけでも楽しめます。
    - ・新聞紙とばし  
1枚の新聞紙を遠くまで飛ばせた人の勝ちです。
    - ・折り紙  
いろいろな遊び道具を作り、作ったもので遊びます。