災害時に備えよう！

～9月１日は防災の日～

9月の食育だより

令和７年９月

福知山市こども家庭部幼保支援課

災害に備える ～1人1日分の食料～

★防災シリーズ

チームえいようし&ききかんりしつ

飲み物 3 L

水・お茶・スポーツドリンクなどの
ペットボトルや缶飲料、ゼリー飲料

例）水２ L
＋お茶500 ｍｌ ２本

【重要】
水は料理にも使えるので、必ず多めに準備してください。

炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン ※できるだけ組み合わせる

主食 250 g （★お米は無洗米が便利）

そうめん・うどん・そば・スパゲッティ・マカロニ
春雨・ビーフン・コーンフレーク・カップ麺・パン
パックごはん・レトルト粥・揚げ麺など

お米なら 1.5合

パンや麺類も組み合わせて

主菜 3食分 （★缶切り不要のものが便利）

レトルトカレー・ハヤシライス・パスタソースなど
高野豆腐・麩・ゆば・かつおぶし・大豆水煮缶
鮭缶・焼き鳥缶・ツナ缶・サバ缶・鮭フレーク
魚肉ソーセージ・パックささみ・サラダチキンなど

そのまま食べる場合、味付き缶詰が便利

副菜 350 g （★冷蔵庫にある野菜から使う）

パックひじき・切り干し大根・とろろ昆布・塩昆布
ごま・干し椎茸・海苔・カップスープ・乾燥わかめ
インスタント味噌汁・コーン・トマト水煮など
日持ちする野菜（玉ねぎ・じゃがいも・人参など）
＊冷凍野菜もあると便利

緑黄色野菜120 g ＋淡色野菜230 g

果物 170 g

生の果物・果物缶
フルーツジュース
ドライフルーツなど

缶詰が便利

牛乳・乳製品 200ｍｌ

ロングライフ牛乳（常温保存可能品）
スキムミルク・チーズなど

＊災害備蓄の目安は3日分、家族の人数に合わせて準備が必要です。

作成）福知山市 チーム栄養士　監修）福知山市 危機管理室

災害に備える ～便利グッズ紹介～

★防災シリーズ

チームえいようし&ききかんりしつ

ストックしておくと便利なもの

ラップ・アルミホイル
クッキングシート
ポリ袋

割りばし・フォーク
スプーン・紙コップ
紙皿

新聞紙
ウェットティッシュ
キッチンペーパーなど

十分な水がない時におすすめ

ラップ

器に広げて盛り付けると
洗わなくてもすむ

アルミホイル・クッキングシート

フライパンに敷いて焼くと
洗わなくてもすむ

キッチンばさみ

ピーラー

スライサー

まな板がなくても使える

ポリ袋

調理に使ったり、混ぜる
ときなどは、ボウルのか
わりに使える

必ず耐熱温度を確認してね

【野菜の洗い方】

【後かたづけ】

作成）福知山市 チーム栄養士　監修）福知山市 危機管理室