

さいがいじ そな
災害時に備えよう！
がつつたち ぼうさい ひ
～9月1日は防災の日～



がつ しょういく 9月の食育だより



れいわ ねん がつ
令和8年9月



ふくちやまし かねていぶよう ほしえんか
福知山市こども家庭部幼保支援課



さいがい そな 災害に備える いちにち こんだてれい ～1日の献立例～



いえ びちくしょうさい れいそうこ しょうさい
家にある備蓄食材や冷蔵庫の食材で、1日分の献立を考えてみましょう！

★持ち出し用食材の組み合わせ(例)

～電気やガスが使えない場合～

【朝】

- ・お手軽サンド
(缶パンにサラダチキンなどをはさむ)
- ・野菜ジュース
- ・バナナ



【昼】

- ・携帯おにぎり
- ・魚肉ソーセージなど
- ・レトルトスープ



【夜】

- ・パックご飯
- ・レトルトカレー



★家庭にある食材で作る組み合わせ(例)

～電気やガスが使える場合～

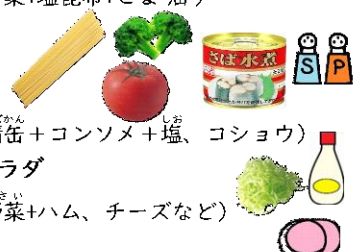
【朝】

- ・ご飯
(海苔、ふりかけなどトッピング)
- ・具だくさん汁
(冷蔵庫にある野菜+肉、卵、豆腐など)
- ・野菜の昆布和え
(冷蔵庫にある野菜+塩昆布+ごま油)



【昼】

- ・スープパスタ
(在庫の野菜+鯖缶+コンソメ+塩、コショウ)
- ・プロテインサラダ
(冷蔵庫にある野菜+ハム、チーズなど)



【夜】

- ・焼き鳥丼
(千切りキャベツ+焼き鳥缶+マヨネーズ)
- ・ひじきサラダ
(ツナ缶+コーン缶+パックひじき+ドレッシング)



★冷蔵庫に残っている、日持ちしない葉野菜や生鮮品など、消費期限の近いものから使う。

★バランスよく栄養を摂るために、野菜と肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を組み合わせ、具だくさんの汁物や丼ぶり物などにする。

★袋を使うなど、調理器具も調理の手間も省けるようなメニューにする。

※水は1人あたり1日2～3リットル必ず備蓄しましょう！



さいがい そな 災害に備える べんり しょうくさい ～あると便利な食材～



調味料類 冷蔵庫にあるこんな調味料が使える

ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・ソース・ふりかけ・砂糖・塩・しょうゆ
味噌・油類・ジャム・麺つゆ・酢・コンソメ顆粒・だし・鶏ガラスープなど



おやつ

食べ慣れているおやつは手軽に食べられ、カロリーもとれる
飴・チョコレート・クッキー・ゼリーなど



【乳幼児がいる場合】

ベビーフード・乳幼児用おやつ・粉ミルク・液体ミルク
調乳用の水・ベビー用麦茶・幼児用レトルト食品など



※食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに。

【高齢者がいる場合】

やわらかくて食べやすい食品 (おかゆやゼリータイプのおかず)
とろみ剤など



※病気による食事療法を受けている人は、それに応じた非常食も忘れずに。

はっさいちよくご 発災直後

火や水を使わずに
食べられるもの

すうじかんご 数時間後

カロリーが高いもの
栄養バランスのよいもの

よくじついう 翌日以降

温かいもの
ごみが出にくいもの



災害に備える ひとりいちにちぶん ～1人1日分の食料～



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



【重要】
みず りょうり つか
水は料理にも使える
ので、必ず多めに
準備してください。

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



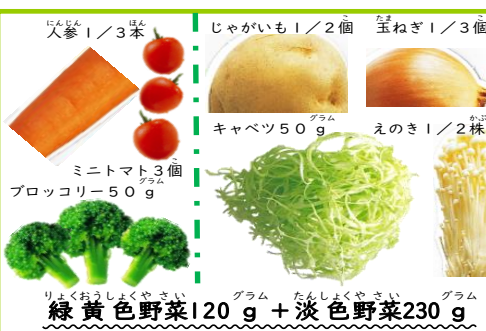
主菜 3 食分 (★缶切り不要のものが便利)

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



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



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



牛乳・乳製品 200 ml

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



さいがいびちく めやす みつかぶん かぞく にんずう あ じゅんぴ ひつよう
*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。

災害に備える べんり ～便利グッズ紹介～



ストックしておく便利なもの

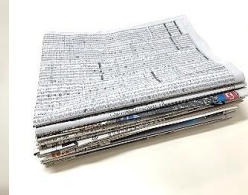
ラップ・アルミホイル
クッキングシート
ポリ袋



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



アルミホイル・クッキングシート



キッチンばさみ



ピーラー

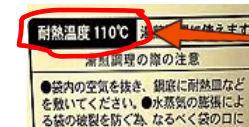


スライサー



まな板がなくても使える

ポリ袋



かならず耐熱温度を 確認してね



【野菜の洗い方】



【後かたづけ】

