



“食べる力”は生きる力！  
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年9月号  
川西市立保育所・認定こども園

日中はまだまだ真夏のような暑さが続いています。そんな中でも夕暮れは少しずつ早くなり、秋の気配が近づいてきているようです。夏の疲れで体調を崩しやすい時期でもあるので気をつけましょう。

## 備えよう！災害備蓄食

9月1日は「防災の日」です。台風や地震などの災害についての認識を深め、災害に対処する準備をするために制定されました。また、防災の日を含む1週間（9月30日から9月5日）は「防災週間」と定められています。いざという時の心構えを常に持ち、緊急避難グッズや非常食などをすぐに持ち出せるように準備をしておきましょう。

### ★いざという時のために・・・最低3日分程度の食材を備えましょう

大きな災害が発生した場合、地域の救急体制が整うまでに少なくとも3日はかかると言われています。各家庭で3日分の備蓄食品を用意しておきましょう。家族の人数や構成に応じて、防災袋などに入れる持ち出し用と、長期にわたる災害に対応するために家で備蓄するものに分けて用意をしましょう。

特に、水は1人1日あたり、最低1ℓ以上と言われており、調理用の水も含めると合計で1人1日あたり3ℓ程度を目安に備蓄しましょう。最近では夜遅くまで営業をしているお店も多いので、食品のストックが少ない家庭も多いのではないのでしょうか？普段から少し多めにストックしておくことは非常時にも役に立ちます。普段から利用でき、長期保存が可能な食品を買い置きするなど、非常時に備えましょう。

### ★持ち出し用の食料品の例

#### 【食品】

- ・水（500mlのペットボトルが便利です）
- ・米（レトルト、アルファ化米など）や乾パン
- ・肉や魚、豆などの缶詰め、レトルト食品
- ・即席スープ、野菜ジュースなど
- ・ビスケット、チョコレートなどの菓子類など

#### 【食品以外】

- ・紙コップ、紙皿、ラップ、割り箸
- ・ゴミ袋、ビニール袋
- ・ウェットティッシュ
- ・ハサミ
- ・ライター、マッチなど



### ★買い置きしたい食品の例

#### 【主食】

- ・米（水の使用を節約したい時には無洗米が便利です）
- ・うどん、そうめん、スパゲッティ（乾麺タイプ）
- ・即席麺やカップ麺など

#### 【主菜】

- ・肉や魚、豆などの缶詰め  
（缶切りが不要なものを選びましょう）
- ・レトルトカレーやシチュー、ミートソースなど

#### 【副菜】

- ・じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃなど
- ・切り干しだいこん、ひじきなどの乾物
- ・即席のみそ汁やスープ  
（お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプのものもあります）

#### 【飲料】

- ・水やお茶（ペットボトル、お茶であればティーパックなど）
- ・野菜や果物ジュース

#### 【その他】

- ・果物などの缶詰め、菓子類

裏面もご覧ください ⇒

☆ローリングストック…買い置きした食品は賞味期限などをチェックし、普段の食事に利用しましょう

非常時に備えて買い置きした食品か、賞味期限が切れて捨ててしまうのはもったいないですね。長期保存できる食品は定期的にチェックし、期限が切れる前に普段の食事に取り入れましょう。1つ食べたら、1つ買い足し…という方法で備蓄をしていくのがおすすめです。その他、市ホームページに各種防災・災害情報が発信されています。

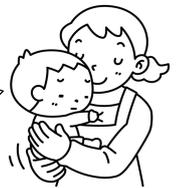
★その他

乳児の場合、レトルトの離乳食なども備蓄しておきましょう。また、災害時には体調の変化もあり、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクや哺乳瓶、乳首なども用意しておきましょう。

～液体ミルクについて～

液体ミルクは調乳済み、滅菌済みのため、粉を溶かさずにそのまま飲ませることができます(温めて飲ませることも可能です)。また、常温(おおむね25℃以下)で保存ができるのも特徴です。開封したらすぐに飲ませて、飲み残しや余ったミルクは捨てるようにしましょう。

災害時は大人も子どもも食欲が低下しやすくなるため、備蓄食は実際に食べて慣れておくことが大切です。特に、乳幼児は普段から食べ慣れておくことでいつもの味に安心感も得られます。備蓄をする時には、まずは食べやすいもの、扱いやすいものからはじめてみませんか？



◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師さんからのおすすめメニューです！

**ココア寒天** (分量は大人2人、子供2人分)

【材 料】	・牛乳	300cc
	・ココア(ピュアココア)	大さじ2
	・砂糖	大さじ3と1/3
	・水	90cc
	・寒天	4.2g



- 【作り方】
- ① 鍋にココア・水・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
  - ② 混ざったら、そこに牛乳の半量(150cc)を少しずつ加えながら混ぜる。
  - ③ さらに寒天を加え、混ぜたら火にかける。
  - ④ じっくり弱火で混ぜながら加熱し、沸騰したら1分後に火からおろす。
  - ⑤ 最後に、残しておいた牛乳(150cc)を加えて混ぜ合わせ、器などに入れて冷蔵庫で冷やす。



～ 調理師 のコメント ～

今年度からの新メニューのひとつです。  
ココアは寒い時期に飲むと美味しいですが、寒天にして暑い時期にも美味しく食べてもらいたいです。  
保育所、こども園ではフレーク状の寒天を使っていますが、溶かしやすい粉の寒天でも大丈夫です。  
砂糖の量を減らして、あっさり味にしてみたり、好きな味を探してみてください。