



2026 年 9 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

バランスよく食べて残暑を乗り切ろう

9 月はまだ暑い日が続きます。いろいろな食べ物を食べて、夏の疲れを回復させ、秋に向けて体の抵抗力を高めていきましょう。ごはんや麺、肉や魚、野菜などを組み合わせて食べましょう。



災害が起きますと、水道等ライフラインが止まってしまったり、物資の調達が難しくなったり、いろいろな問題が生じます。家族が最低 3 日間は過ごせるように備蓄しましょう。できれば、1 週間分を備えておくと安心です。

食品の備蓄は、日常の一部として取り入れることが大切です。普段から食べ慣れていて、常温である程度保存がきくものを多めに買い置きして、使った分だけ買い足しましょう（ローリングストック）。

水

1 人 1 日 3 L（飲み水 1 L + 調理用）

賞味期限の過ぎた水は生活用水に利用することができます。



ミルクや離乳食、アレルギー対応食

育児用ミルク、そのまま食べられる瓶詰めなどになった離乳食、アレルギーに対応した食品など、こどもに合ったものを用意しておきましょう。

レトルト食品

温めが不要でそのまま食べることができるものもあります。

ロングライフ牛乳、野菜ジュースは、常温保存でき、調理にも使用できます。



おやつ

災害時は精神的に不安定になるため、食べ慣れているお菓子があると安心です。



缶詰

肉や魚、大豆など主菜になり、そのまま食べられるものや果物など、いくつかの種類があると便利です。

缶を開けるのに缶切りが必要な場合もあるので用意しておくといでしょう。



米・パン等

米：普段からお米を少し残した状態（例えば 2 kg ほど）で新しいお米を購入していくと、お米が古くならず備蓄ができます。

無洗米を利用すると米を研ぐ水が節約できますが、賞味期限が短くなります。

パン：水分の少ないパンは比較的長く保存できます。

その他：スパゲティ・マカロニ・うどんなどの乾麺。レトルトのおかゆ。シリアル類など



カセットコンロなどの熱源

食品を温めたりミルクを作るお湯を沸かしたり、簡単な調理をしたりと活躍します。コンロの大きさにあった鍋やボンベの予備も一緒に用意しておくといでしょう。

参考：

農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」

<https://www.gov-online.go.jp/article/202103/entry-10236.html>

