



令和7年9月
京丹後市こども未来課

9月1日は、1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」です。

防災の日には、保育所・こども園でも、避難訓練や防災食訓練を行っています。防災食訓練では、非常食として備蓄しているカレーとアルファ化米を給食で提供します。

災害はいつ起こるか予測できないため、いざという時の備えをしておくことは大切です。ご家庭でも年に一度は防災のことや避難時の生活のことを家族で話し合っておきましょう。そして家族構成に合わせた非常食や防災用品を準備しましょう。

★ いざという時のために、1人3日分程度の食を備えましょう！

～「置いておく」備えではなく
「使いまわす」備え（ローリングストック）～

非常食は、非常用として特別に用意して、しまっておくのではなく、普段食べているものを非常食とし、食べた分を補充しながら一定量を確保し、最低でも3日分の家族の食事を備えましょう。



★ 備蓄しておきたい食品等

- 飲料…水が目分量:1人2ℓ/日×家族の人数×3日分
お茶、野菜ジュース、100%果汁など
- 缶切り不要の缶詰…ツナ、魚の水煮（味付）、焼鳥、蒲焼き、
コーン、トマト水煮、果物など
- レトルト食品…おかゆ、ご飯、カレー、牛丼など
- お湯を注ぐだけのもの…ご飯、カップ麺、即席汁物など
- 常温保存のできる根菜類…芋類、玉ねぎなど
- その他…米、小麦粉、うどん、スパゲティ、乾わかめ、ひじきなど
- 嗜好品…アメ、チョコレート、ビスケット、ようかん、栄養補助食品など
- 食品以外…使い捨て食器（紙皿・コップ・箸）、ラップ・アルミ箔
ビニール袋、カセットコンロなど

災害時でも、子どもたちが
「安心して食べられる」ことは、
心の安定につながります。
ご家庭でも、普段から食べ慣
れた保存食を少しずつ備えて
おくとお心しんですね！



※ 乳児の場合は、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食などの準備が必要です。



バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

遠足のお弁当も
バランス良く！



咀嚼力の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

献立紹介

9/16

ガパオライス（大人2人、子ども2人分）

米	2合
合い挽き肉	300g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	240g
ピーマン	50g
赤ピーマン	30g
しめじ	30g
ごま油	①
鶏がらスープの素	① 強
しょうゆ	① 弱
砂糖	① 強
みりん	①
米粉	①

- ① にんにく、玉ねぎ、ピーマン、しめじをみじん切りにする。
- ② ごま油でにんにくを炒め、油に香りを付け、ひき肉を炒める。火が通ったらみじん切りにした野菜を加えて炒め、玉ねぎが透き通ったら調味する。
- ③ 最後に水で溶いた米粉でとろみをつける。
- ④ 炊きあがったご飯に③を添える。

（子ども1人分：353kcal）

9/8

かぼちゃのソフトクッキー（作りやすい分量）

かぼちゃ	120g
砂糖	20g
油	① 強
米粉	50g
片栗粉	30g
ベーキングパウダー	① 1/2
食塩	少々

- ① かぼちゃは皮をむき、茹でて、熱いうちに潰す。
- ② ①に砂糖と油を加えてよく混ぜる。
- ③ 合わせた米粉、片栗粉、塩を②に加えてこね、生地を棒状にまとめ冷蔵庫で休ませる。生地を約5mm幅に切り、170℃に予熱したオーブンで約17分焼く。

（子ども1人分(1/8量)：72kcal）