

➡ 栄養士からのワンポイントアドバイス

★こども園の味付けは、うす味を基本にしています。
下記の表を参考にしてください。

★標準計量カップ・スプーンの重量表 (g)

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ200ml
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
精白米	—	—	170

家庭の備蓄

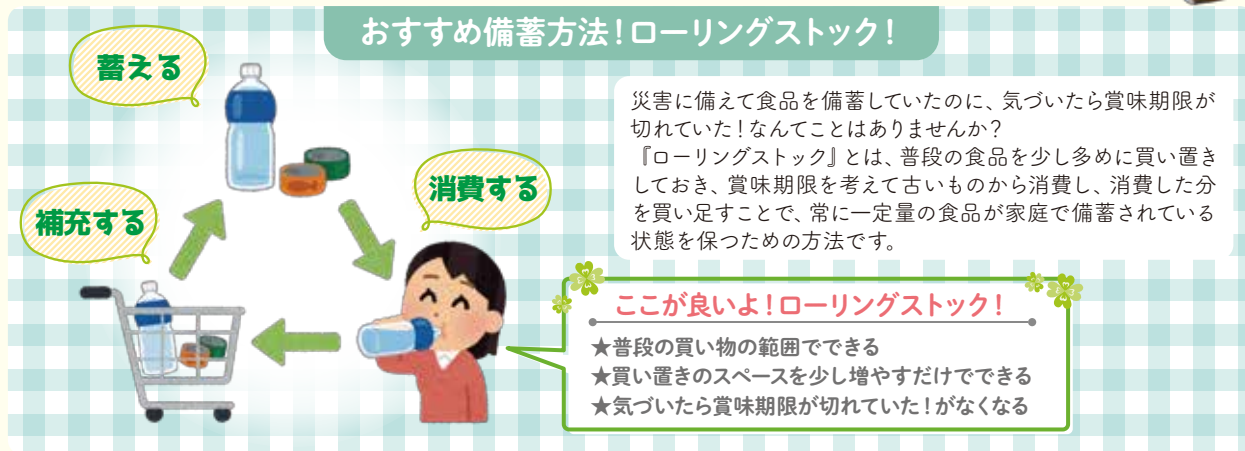
大きな災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多いです。また、災害支援物資が3日以上到着しないこと、物流機能の停止によって1週間程度スーパーやコンビニなどで食べ物が手に入らないことが想定されます。

このため、『**家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)の食品**』を備蓄しましょう!

どのくらい必要?



おすすめ備蓄方法!ローリングストック!



備蓄食品の紹介 ～非常食と日常食～

非常食

災害時の備えとして用意し、災害時に使用するもの



クラッカー・缶詰パン

いろいろな種類があり、好みの味を選ぶことができます。こども園でも備蓄しています。



アルファ米

白ご飯・炊き込みご飯・炒飯など種類が豊富です。水又はお湯を入れるだけでできます。水の量を加減すればお粥にもなり、離乳食にも対応できます。



【番外編】カセットコンロ

電気・ガスが復旧していない場合でも、温かい食事を用意することができ、大変便利です。

日常食【ローリングストック】

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの



水(飲料水・調理用水)

1人1日およそ3L程度を目安に備蓄しておくといいです。水以外にもお茶など日常飲んでいるものもあれば便利です。



缶詰・レトルト食品

日常食の中では比較的長期保存ができます。肉や魚(たんぱく質)、野菜や果物(ビタミン・ミネラル・食物繊維)などを手軽にとることができます。



カップ麺・乾麺

ラーメン・うどん・そば・パスタ・そうめんなど家庭で食べ慣れているものを食べることができます。