

## ➔ 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	大きじ 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

どのくらい必要？

## 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！



### おすすめ備蓄方法！ローリングストック！



災害に備えて食品を備蓄していたのに、気づいたら賞味期限が切れていた！なんてことはありませんか？  
『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

#### ここが良いよ！ローリングストック！

- ★普段の買い物の範囲でできる
- ★買い置きのスペースを少し増やすだけでできる
- ★気づいたら賞味期限が切れていた！がなくなる

## 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。水や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のと良いです。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。