

令和7年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより

9月号



暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、暑さ対策をしっかりと、日常の中で秋を探しながら、充実した日々をお過ごしください。

防災と食事

【もしも、自分が被災したら】

もしも自分が被災したら、食べ物や飲み物が無くて困ることがないようにしてください。

自治体には、災害用の飲料水や非常食などの物資が備蓄されています。しかし被災時は、混乱が生じて円滑な物資の受け渡しができない可能性もあります。また、アレルギーがある方が家族にいた場合は、食べられる食品を選ぶ必要があります。そのため、各家庭でも災害を想定して備蓄しておくで安心です。



← 八尾市の HP に、家庭での備蓄に対する記載があります。参考にしてください。

【ローリングストック法】

食べ物に限らずですが、災害を想定した備蓄はローリングストック法が解決します。

どうするの？

- ① 日常の食事に、乾物、レトルト食品、缶詰などの賞味期限が長い食品を定期的に取り入れます。
- ② 備蓄ストックとして、通常より多めに購入しておきます。
- ③ 次回の使用をするとき、賞味期限が古い物を先に使い、新しい物は備蓄ストックで置きます。

この方法で、災害を想定した備蓄ストックすると、非常用に特別な物（カンパンやアルファ化米など）を多く購入しておく必要がなくなり、非常時でも平常時に近い食事ができます。

また、ガス・電気・水道・道路などのインフラが不通になる可能性もあるため、カセットボンベや飲料水などもローリングストック法で保管しておきましょう。



約) 1日 1人 1.3本



約) 1日 1人 3L

3日から7日分の
備えがあれば安心です。

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。 ＼公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMDEN