

市内応急給水拠点

日頃より給水袋などの水の配給のために必要な**容器を用意**しておきましょう。



- 小中学校等の避難所
- 上北台給水所(上北台1-801-1)
- 東大和給水所(桜が丘3-44)



要配慮者の備蓄のポイント

<子育て世帯>

粉ミルク(液体ミルクがおすすめ)



紙コップ(哺乳瓶替わりに)・レトルト離乳食
お子さんが**食べ慣れた**食品や飲み物

<高齢者世帯>

おかゆ・介護食品・とろみ調整食品

栄養補助食品・**食べ慣れた**食品や飲み物

<アレルギーの方がいる世帯>

アレルギー対応の粉ミルクや離乳食

原因食材が入っていない食品

<慢性疾患の方がいる世帯>

糖尿病や脂質異常症、高血圧の方は一般の方と同じ備蓄で、献立を工夫。

腎臓病の方は、低たんぱく・低カリウムレトルト食品の**特殊食品**を多めに準備。

出典:農林水産省ウェブサイト

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

詳細はこちら



東大和市食育推進

ネットワーク会議って?

市民の食育を推進するために、市内の給食を提供する施設などの関係者が集まって、食育の具体的な取り組みについて話し合う食育推進ネットワーク会議を開催しています。

これまでに、食育のガイドラインやリーフレットを作成し、クックパッドの運用を開始しました。

・東大和市食育ガイドライン

ガイドラインは、子どもの成長に合わせた食育をすすめるための手引きです。

・みんな大好きおやつについて

・野菜の力をいただくべえ

・朝ごはんもりもり食べるべえ



詳細はこちら



ガイドライン・各種リーフレット

ご希望の方は、健康推進課でもお渡しできます。

・クックパッド東大和市公式キッチン

給食や料理教室の人気レシピを掲載中!!



【問い合わせ先】

東大和市食育推進ネットワーク会議

(事務局:健康推進課 成人保健係)

TEL 042-565-5211

日頃から 無理なく 災害に 備えるべえ



東大和市 食育推進ネットワーク会議



ゆったり日和
東やまと

備蓄は必要なの？

- ◆ライフライン（水道・電気・ガス）が復旧するのに**約1週間**
- ◆建物の安全が確保されていて、備蓄が十分であれば**在宅避難**も選択できる
- ◆アレルギー対応食品など、特別な配慮が必要な**特殊食品**は手に入りにくく、特に備蓄が必要！

備蓄品の選び方

- ◆災害時は炭水化物ばかりになりがち…**たんぱく質**を摂るために**缶詰**も常備しよう

例えばこんなもの

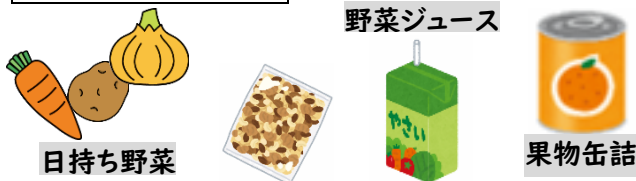


魚介類の缶詰

肉類の缶詰

- ◆災害時は**ビタミン類**が不足しがち…**ビタミン類**も備えて便秘や口内炎対策を

例えばこんなもの



日持ち野菜

ドライフルーツ

果物缶詰

あなたに合った備蓄量は？

家族構成に合わせた備蓄内容や量の確認はこちら



ローリングストックで無駄なく



主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、**日常で使用し**、災害時にも使えるものを「**ローリングストック**」としてバランス良く備えることが大事です。

出典：農林水産省ウェブサイト



ローリングストック活用レシピ

さば缶のカレーチーズコロッケ

<材料>

- *大人1人分+
- 子ども1人分
- じゃがいも…小3個
- さば缶…1/2缶
- チーズ…10g
- たまねぎ…1/2個
- 塩…少々
- カレー粉…少々
- 小麦粉…適量
- 水…適量
- パン粉…適量
- 油…適量

<作り方>

- ①じゃがいもをひとくち大に切って、やわらかくなるまでゆでる。
- ②たまねぎをみじん切りにして炒め、つぶしたじゃがいもと合わせる。
- ③②が冷めたら、さば缶、カレー粉を混ぜ合わせ、チーズを真ん中に入れコロッケの形に成形する。※臭みが気になる場合は缶詰の汁気を切り、さばを水洗いする。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせたものに③をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤揚げ油を高温（180℃）に熱して2分程きつね色になるまで揚げて出来上がり。



カセットコンロやカセットボンベがあれば食の選択肢が広がります

※ボンベは1週間で1人あたり約6本必要になります

ラップやホイルを皿に敷くことで洗い物削減

