



## のびっこ日記

1月のつくしんぼクラブ（保護者勉強会&パパママ会）の様子をお伝えします。

今回の講師は当センターの難波管理栄養士です。ご自身の経験をもとに災害時の食事のことや、実際の避難所での様子等について話をしてくださいました。



・避難所ではアレルギーの対応は難しく、お弁当も2～3週間はアレルギー表示がないものが届いていました。

・私は災害に備えて、3日間生き延びることができるセットを用意して車に乗せています。

農林水産省の「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」という冊子を参考に、実際に用意しておくといいものや、簡単に作れる乳幼児やアレルギー対応の食事についてのお話も聞きました。

### 今日からできる家庭備蓄。ローリングストックの始め方！

食品ストックガイドは、QRコードで、ご覧になれます。



<https://www.maff.go.jp/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



一般の方向け



[https://www.maff.go.jp/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need\\_consideration\\_stockguide.pdf](https://www.maff.go.jp/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf)



要配慮者の方向け



<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/foodstock/>



単身者の方向け

引用元：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド 災害時に備えた食品ストックガイドの概要版

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

勉強会の途中で、火も包丁も使わずに作ることができるおかずを1品、その場で作っていただきました…！  
材料（切り干し大根、塩昆布 2g、ツナ水煮缶）をジップロックの袋に入れ、もみこんだ後20～30分程度置いたらあっという間に完成です。普段の献立の1品にするのも良さそうでした🍱



