



2月の給食だよ!



いつか来る災害への備え～防災食と備蓄食品の取り組み～

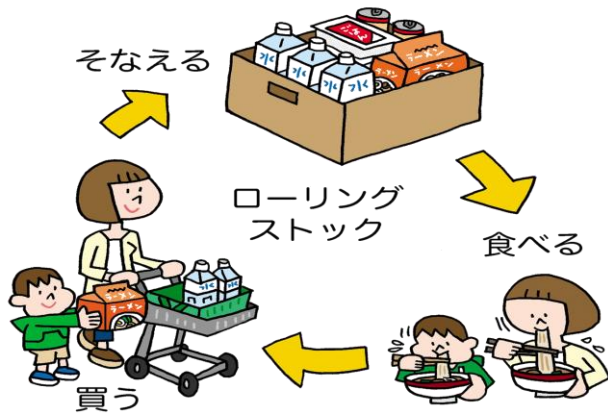
すみれ乳児院では月に一回、ホーム職員が食事を作る「防災食」の取り組みを行っています。防災食では災害を想定し、備蓄している食料品を使ってあたたかく消化の良い煮込みおじややスパゲティなどを作ります。乳児院で備蓄している食品には、災害用に作られた長期保存のきく「非常食」だけでなく、乾麺やツナ缶などの日常によく使う食品もあります。日常の食品を多めに購入し、災害用に備蓄しながら日常的にも用いることで賞味期限も在庫も切らさず使い続ける方法を「ローリングストック法」といいます。今回は、災害備蓄とローリングストック法についてお知らせします。

ローリングストック法で 食べながら備えよう!

ローリングストック法とは…

ローリング(回転)させながら、ストックする(備える)こと。

日常の食品を多めに買い、期限の早いものから食べつつ定期的買い足すことを繰り返し、常に新しい食品が備蓄されるという考え方です。



☆☆☆ メリット(良いところ) ☆☆☆

- 非常食の鮮度を保ち
期限切れを防げる



「消費」→備蓄を繰り返すので賞味期限切れを防げます

- なじみのある食品を
非常食にできる



いざという時にあわてず、普段からなじみのあるものを安心して食べることができます。

アレルギーがあっても、普段食べているものなら安心です。

- シミュレーションができる



災害時を想定して、調理の方法や、食べ方などをシミュレーションすることができます。

☆ごはん、パン、おかずをストック



お湯であたためられる食品(パックご飯、レトルト食品、缶詰など)や、お湯でもどせる食品(インスタント食品)

液体ミルク、ベビーフードなど。食べ慣れていないと食べるのを拒否してしまふこともあります。食べたことのあるものを用意しましょう。

☆水は1人1箱をストック! (ペットボトル6本分☆)

○大人1人あたり、1日3ℓの飲料水が必要です。4日分で12ℓ。

○家族の人数分の水を箱買いしておくくと安心です



☆熱源・光源の準備を☆



※一年に一度は使ってみて、動かかどうか確認しましょう

ずりずりずりずり。ゴマすりに挑戦!

ちゅうりっぷホームではゴマすりに挑戦し、じゃがいものゴマおかか和えを作りました! 普段見ることのないすり鉢に不思議そうな様子でしたが、職員がお手本をやって見せると、「やってみたい!」とノリノリでした。ずりずりとゴマをする感覚が面白く、ゆっくりだったり素早くやってみたりと、スピードに変化をつけて楽しんでいました。ゴマのいい香りがしてきたところで、出汁とおかかを一緒に芋にかけ、スプーンでまぜて完成! 自分で作ったおかずは特別で、「おいしい!」とみんなで口いっぱい頬張っていた子どもたちでした。

ちゅうりっぷホーム 野崎



ずりずり
ごますり♪

和えもの
混ぜ混ぜ☆



2月 予定献立表

すみれ乳児院
2026年 2月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日	(日)	食パン チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	1日：ご飯、牛肉のみそ焼き、みそ汁 ごぼうの土佐煮、果物 15日：ご飯、ポークチャップ カレーにんじんシリシリ、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	1日：中華丼 スープ 15日：ご飯、クリームシチュー フルーツポンチ
2日 16日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	炊き込みご飯、高野豆腐の卵とじ 豚汁、果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯、鮭のつけ焼き 長芋の煮物、すまし汁
3日 17日	(火)	パン2種 バナナ ブロッコリー 牛乳	3日【行事食・節分】 鬼ライス、鶏の照り焼き フライドポテト、すまし汁、果物 17日：ご飯、鶏の照り焼き フライ風ポテト、みそ汁、果物	3日：節分のおやつ袋 17日：麩ラスク、牛乳	ご飯、白身魚のいそべ揚げ 納豆和え みそ汁
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	4日：ご飯、さばのみそ煮、すまし汁 根菜の五目きんぴら、果物 18日【防災食】 備蓄食品のおじゃ 切干大根の煮物、みかん缶	4日：麩ラスク、牛乳 18日：ヨーグルト 市販菓子、お茶	カレーうどん 白菜とベーコンの煮物
5日 19日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、チンゲン菜と豚肉の炒め物 ツナじゃが煮、みそ汁、果物	うどんぎょうざ、お茶	ご飯、肉豆腐 青菜のおかか和え、すまし汁
6日 20日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	6日：ハヤシライス、アイスクリーム 20日：ハヤシライス、サラダ、果物	豆腐ホットケーキ 牛乳	ご飯、アジフライ ゆでブロッコリー、みそ汁
7日 21日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト、牛乳	豚玉にゆうめん 切干大根の煮物、果物	しらすと青菜のおにぎり お茶	ご飯、豆腐とえびの塩炒め 大根の中華煮、スープ
8日 22日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、鶏のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	みそ雑炊 かぶと鶏団子の煮物
9日 23日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、さわらの煮つけ 白菜のしのだ煮、みそ汁、果物	ドーナツ 牛乳	ぬく寿司 温やっこ、すまし汁
10日 24日	(火)	パン2種、チーズ バナナ、牛乳	ご飯、かぶのポトフ、果物 ほうれん草のスクランブルエッグ	みかんゼリー お茶	ご飯、まさご揚げ のり納豆、すまし汁
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	マーボー丼、スープ 果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	11日：焼きうどん 高野煮、みそ汁 25日：ご飯、えのきつくね 里芋のみそ煮、すまし汁
12日 26日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	12日【昼食パーティ】 ※各ホームにてバイキング形式で 食事を食べます。 26日【焼きそばパーティ】 焼きそば、高野豆腐の煮物 みそ汁、果物 ※ホームで焼きそばを調理します	大豆おにぎり お茶	12日【お誕生日献立】 チキンライス ハンバーグ、マッシュポテト ミルクスープ 26日：ご飯、さばのつけ焼き 大根の煮物、すまし汁
13日 27日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	13日：カレーライス、果物 ゆで卵とブロッコリーのサラダ 27日【お誕生日献立】 ご飯、 ハンバーグ、フライ風ポテト コーンスープ、フルーツポンチ	お好み焼き お茶	ご飯 鶏と豆のトマト煮 さつま芋のグラッセ スープ
14日 28日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト、牛乳	ちゃんぽん麺 じゃが芋の土佐煮 果物	14日【バレンタインデー】 ハートのチュロスドーナツ、牛乳 28日：キャロットケーキ、牛乳	14日：ご飯、さばの塩焼き、 筑前煮、すまし汁 (28日は鮭の塩焼き)

☆ 3日【節分】

昼食：鬼ライス&オードブル盛り合わせ

おやつ：節分のおやつ袋（市販菓子、ジュース）

☆ 12日【昼食パーティ】

昼食（バイキング）：チャーハン、から揚げ、フライドポテト、
ウィンナー、ミートボール、にんじんグラッセ、ブロッコリー、スープ

☆ 14日【バレンタインデー】 おやつ：ハートのチュロスドーナツ

☆ 18日【防災食】 昼食…備蓄食品の煮込みおじゃ、切干大根煮、みかん缶

※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。

☆朝食パンのお買い物☆

4日（ももいろ）、11日（きいろ）、18日（あおいろ）



2月のお誕生日献立

2月 12日（夕食）

2月 27日（昼食）