



栄養課だよ！

長野赤十字病院 栄養課

令和8年 夏号

7月のお楽しみ献立の予定



〈お楽しみ献立〉

- 3日（金） 冷やしおろしうどん、冬瓜のうま煮、蒸まんじゅう（常食、軟菜食他）
- 14日（火） チキン南蛮、糸寒天入りサラダ、ナムル風和え物、マンゴープリン（常食他）

〈丑の日特別献立〉

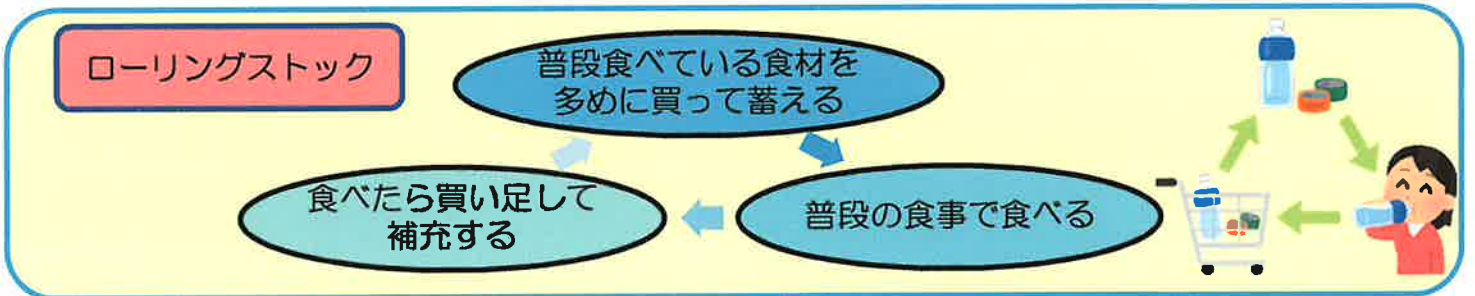
- 21日（火） うな丼、焼きなすの香味だれかけ、すいかロールケーキ（常食他）
茶碗蒸しうすくずあん、焼きなすの香味だれかけ、すいかロールケーキ（軟菜食他）



非常食の話



災害などで食料が手に入りにくくなった場合に備えるため、食品の家庭備蓄が勧められています。災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくといわれています。乳幼児、高齢者、慢性疾患がある場合、アレルギーがある場合等配られる非常食が食べづらい事も考えられるため、日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。



主食として、パックリス、もちや粉類、主菜として、鯖、イワシ、サンマなどの魚の缶詰、コンビーフ、焼き鳥など肉の缶詰、充填豆腐、副菜として、野菜の缶詰や野菜ジュース、乾物など、長期保存できる牛乳などもあります。自分の好きなお菓子類や飲み物もあると安心です。

また非常時に大切になるのが、**水**です。水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲水として食事や食間などに十分量をとる必要があります。飲料水+調理用水で**1人1日当たり3L**（湯せんや洗浄に使用する分は除く）程度用意しておくで安心です。

基幹災害センター

当院では、基幹災害センターに非常食を備蓄するとともに、主食のお米やパンなどは、常に厨房内に多めにストックしながら使用しています。

起きてほしくない災害ですが、日常の一部として普段から無理なく万が一に備えていきましょう！

