

離乳食の備え

◆ レトルトの離乳食

災害発生後、数日から1～2週間は電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。特に、離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、それを洗うための水が必要となります。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

また、離乳食を始めた赤ちゃんは、月齢に応じて食べるものが変化します。このため、次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って備えるようにしましょう。

アレルギー対応の離乳食については、P24の食物アレルギーのページを参照してください。

◆ スtockしたレトルトの離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、普段から利用して、食べ慣れておくことも大切です。

◆ 好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備える

災害時には、普段とは違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。

