

保育施設における災害の備え
&
乾パン アレンジレシピ集

津市立三重短期大学政策研究

はじめに

三重県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン（第二版）によると、災害時の給食施設の取り組みとして、給食提供に関するマニュアル作成や非常時用献立の立案、それに沿った備蓄が必要とされています。

しかしながら、保育施設は通所施設であることから、災害時への備蓄は一時待機用の市販菓子類が主流で、多くの市町において献立作成等は準備段階でした。津市内の保育施設においても、調理員から「保育現場にこのような献立があれば活用しやすいのではないか。」という提案が以前からありましたが、完成には至っていませんでした。今回はそれを形にしたいという栄養士と、同じ思いを持った他市の栄養士が三重短期大学の政策研究に参加し、この報告書を完成させることができました。

さらに津市の防災担当者も加わり、また三重短期大学学生らが考えた災害備蓄品の乾パンを使用したレシピ集も収載しました。

各市町保育施設において、広く活用していただければ幸いです。

令和3年2月

報告書作成者

鈴鹿市	子ども育成課	宮崎真理子
亀山市	子ども未来課	國分みどり
津市	久居総合支所地域振興課	諸戸由美子
津市	子育て推進課	井川裕子
津市	健康づくり課	川北美沙
松阪市	こども未来課	糺谷真希
伊勢市	保育課	山本幸代
鳥羽市	健康福祉課	小林綾
三重短期大学	食物栄養学専攻 准教授	駒田亜衣

保育施設における災害の備え & 乾パン アレンジレシピ集

目 次

I 保育施設における災害の備え	1
1. 災害時の保育施設給食関係ガイド	1
(1) 災害時食事提供に向けたフローチャート	
(2) 災害発生時に必要とされる緊急連絡先一覧	
(3) 給食担当で準備する非常持ち出し品	
(4) 備蓄の整備	
2. すぐに使える“非常時用献立集”	6
3. 参考資料	17
三重県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン（第二版）より	
II 乾パン アレンジレシピ集	21
1. 三重短期大学 学生のおすすめレシピ	21
2. 津市の食生活改善推進員のおすすめレシピ	28

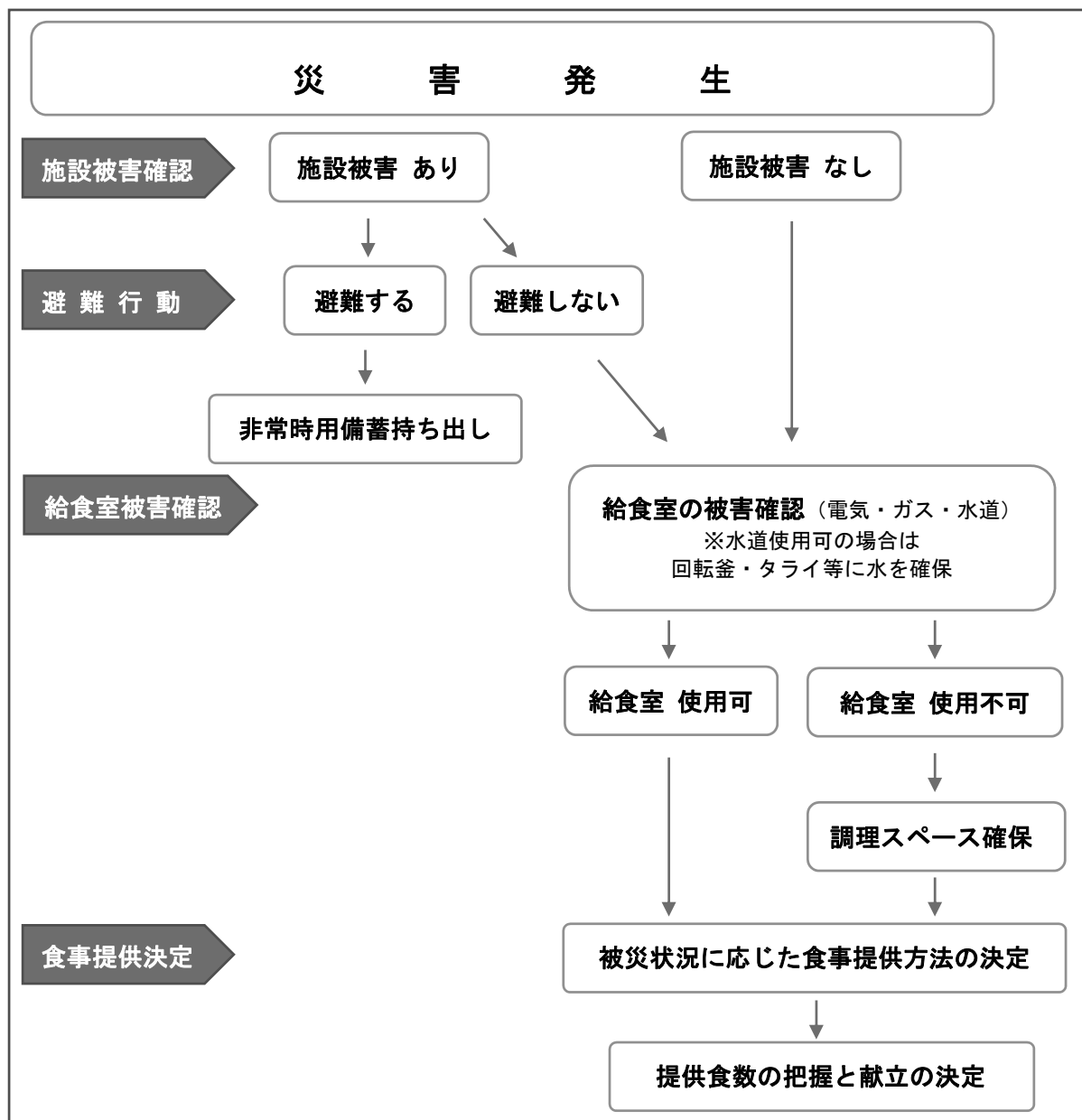
I 保育施設における災害の備え

1. 災害時の保育施設給食関係ガイド

給食施設の災害時対応マニュアルとして次の参考例を作成しました。

- (1) 災害時食事提供に向けたフローチャート
- (2) 災害発生時に必要とされる緊急連絡先一覧
- (3) 給食担当で準備する非常持ち出し品
- (4) 備蓄の整備

(1) 災害時食事提供に向けたフローチャート



(2) 災害発生時に必要とされる緊急連絡先一覧

【業者・協力施設等】

	業者・施設名	TEL	FAX	備考 (メール等)
委託業者	事業所：			
	担当：			
食品納入業者	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
	：			
その他の業者	スーパー：			
	コンビニ：			
	薬局：			
	弁当：			
	アレルギー食品：			
近隣施設	避難所：			
	小学校：			
	中学校：			
系列施設				

【行政機関・ライフライン・医療機関等】

	部署・業者等	TEL	FAX	備考（メール等）
行政機関	保育主管課 （ ）			
	危機管理主管課 （ ）			
	水道主管課 （ ）			
消防	緊急通報用番号	119		
	消防署：			
警察	緊急通報用番号	110		
	警察署：			
電気				
ガス				
電話	NTT （故障に関する問い合わせ）	113 0120-444113		
	NTT（災害時伝言ダイヤル）	171		
医療機関	医科：			
	医科：			
	歯科：			
	休日診療所：			
	救急医療情報センター			
その他	厨房機器業者			

(3) 給食担当で準備する非常持ち出し品

通常の持ち出しリストに加え、次のものを準備しておくといでしょう。

●給食担当専用で持っておきたいもの

- 筆記用具、はさみ、ガムテープ
- 救急セット
- 懐中電灯、電池
- ウエットティッシュ、ペーパータオル、ティッシュ
- ごみ袋（多種類のサイズ）、紙皿、紙コップ
- 割りばし、使い捨てスプーン・フォーク
- 食品用ラップフィルム、アルミホイル、クッキングシート
- タオル、布巾
- 使い捨て手袋・マスク
- 消毒用アルコール（手指用・物品用）

●離乳食関係

- 育児用ミルク
- 市販離乳食（レトルト・フリーズドライ等）、離乳期用菓子
- 哺乳瓶、魔法瓶式水筒、水筒

●食物アレルギー関係

- 食物アレルギー児一覧表
- 食物アレルギー児用食品
- 使い捨て用品（紙皿、使い捨てコップ・スプーン等）
- 食物アレルギー児プレート（複数枚）

《プレートの一例》

〇〇くみ 〇〇〇〇さん 〇〇アレルギー 食べられないもの 〇〇、〇〇、〇〇 令和〇年〇月現在
--

(4) 備蓄の整備

【備蓄食品一覧表】

食品名	規格	保管数	保管場所	賞味期限	備考	1人分 目安量

(記入例)

食品名	規格	保管数	保管場所	賞味期限	備考	1人分 目安量
アルファ米 (白米) 5kg	(1,250g× 4袋)/箱	1 ケース	食品庫	2022.10.31		50g (1/25袋)
レトルト カレー	2袋/箱	80箱	食品庫	2021.5.18	アレルギー ：豚肉	1袋
水(5年保存) 500ml	24本/箱	7箱	食品庫	2022.8.31	飲用	

【備蓄確認表】

			飲料水 500ml 保管場所：			飲料水 2L 保管場所：		
確認日	施設長	確認者	保管状態	不良の場合	賞味期限 /使用日	保管状態	不良の場合	賞味期限 /使用日
月分 月 日			良・不良 ()		年 月 日 年 月 日	良・不良 ()		年 月 日 年 月 日
月分 月 日			良・不良 ()		年 月 日 年 月 日	良・不良 ()		年 月 日 年 月 日
備考								

2. すぐに使える“非常時用献立集”

三重県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン(第二版)によると、集団給食施設の取り組みとして、非常時に備えた3日分の献立作成及び栄養価算出が求められています。

しかし、多くの保育施設においては栄養士の配置がなく、食物アレルギー等対応食の状況もさまざまであるため、各施設の状況に応じて選択し活用できる献立集を作成しました。

【非常時用献立集の活用方法について】

- ①食物アレルギー等を配慮し、できるだけ全員が食べることのできる献立を選びます。(3日分)
 - ・基本の献立は、おおよそ3歳以上児1食分のエネルギーとなるよう調整しています。
 - ・非常時にそのまま使用できるよう、給食室内状況の記入欄があります。
- ②3歳未満児は、3歳以上児分量の8割を基準とします。職員は3歳以上児の何倍にするか各施設で決め、3歳未満児とあわせて分量計算に必要な換算人数を決定します。
- ③②で決定した人数を調理する予定で、分量計算し、備えの目安量とします。
 - ・乾物や缶詰はローリングストック法等を活用し備えましょう。
 - ・納入業者に声かけをしておく等の対応もよいでしょう。
- ④非常時は実施した内容を赤字で記入しましょう。
 - ・食材の不足が生じた場合等は柔軟に対応し、詳細を記録しましょう。

◇参考栄養価◇

献立名		エネルギー	たんぱく質	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
①	野菜のトマト煮	72	6.7	0.03	0.04	12
	パン	190	6.1	0.04	0.03	0
	牛乳	138	6.8	0.06	0.23	1
②	ひじきと高野豆腐の煮物	162	9.4	0.04	0.05	2
	ご飯	179	3.1	0.04	0.01	0
	オレンジジュース	53	0.9	0.09	0.03	53
③	ツナじゃが	166	6	0.1	0.08	31
	ご飯	179	3.1	0.04	0.01	0
	昆布佃煮	16	0.4	0.01	0	0
④	切干大根のうま煮	141	7.5	0.06	0.06	4
	ご飯	179	3.1	0.04	0.01	0
	みかん	37	0.6	0.08	0.02	26
⑤	和風カレーうどん	290	11.1	0.07	0.04	3
	フルーツポンチ	76	0.5	0.03	0.04	7
⑥	ナポリタンスパゲッティ	314	12.3	0.18	0.21	5
	野菜ジュース	55	0.1	0.01	0.01	1
⑦	ツナビーンズ	187	8	0.08	0.05	18
	ご飯	179	3.1	0.04	0.01	0
	しそとごまのふりかけ	5	0.2	0	0	0
⑧	ドライカレー風	138	6	0.15	0.28	14
	ご飯	179	3.1	0.04	0.01	0
	わかめスープ	35	1	0.02	0.02	0
副菜編	ひじきふりかけ	20	1.1	0.01	0.01	0
	キャベツの干しえび炒め	45	1.4	0.03	0.02	16
	にんじんしりしり	39	2.9	0.03	0.03	2
	ビーフンの中華炒め	58	2.2	0.01	0.05	0

非常時用献立①

3歳未満児	人	×	0.8	=	()	人
3歳以上児	人	×	1.0	=	()	人
職員	人	×	()	=	()	人
その他					()	人

↳ 換算人数計 人分量の調理を実施します

献立	保存	食 品 名	3歳以上児1人分量		()人分	20人分	30人分	100人分	作 業 の 手 順
			使用量	純使用量					
野菜の トマト煮	*	にんじん	20.6	20		412	618	2,060	◇*印のある食品は調理前に50g保存食をとる ◇調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認する ①にんじん、キャベツ、たまねぎは食べやすい大きさに切る ②油を熱し、①を炒める ③ツナ、トマト缶、砂糖、水を加えて煮込み、食塩で味を調える 温度 ℃ ℃ ℃ 調理終了時間 : エネルギー 400kcal、たんぱく質 19.6g ビタミンB ₁ 0.13mg、B ₂ 0.30mg、C 13mg 検食簿、特別調理の有無、残食量、日誌等 記入様式がない場合は余白を活用し記入
	*	キャベツ	47.1	40		942	1,413	4,710	
	*	たまねぎ	21.3	20		426	639	2,130	
		植物油		1		20	30	100	
		ツナ水煮缶		35		700	1,050	3,500	
		ホールトマト缶		30		600	900	3,000	
		砂糖		2		40	60	200	
		水		70		1,400	2,100	7,000	
		食塩		0.3		6	9	30	
		*	パン		60		1,200	1,800	
牛乳	*	牛乳		206		4,120	6,180	20,600	



給食室内状況確認表 記入者()

確認時刻	年 月 日() 午前・午後 時 分		
	非常事態 発生後	日経過	
	項目	使用可否	備考
施設	給食室	可・不可	
	ライフライン	電気	可・不可
		ガス	可・不可
		水道	可・不可
備品	消毒保管庫	可・不可	
	冷蔵設備	可・不可	
	回転釜	可・不可	
	コンロ	可・不可	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
	炊飯器	可・不可	
	ポット	可・不可	
		可・不可	
消耗品	食器	可・不可	<input type="checkbox"/> ディスプレイ容器 <input type="checkbox"/> ラップ
		可・不可	

非常時用献立⑥

3歳未満児	人	×	0.8	=	()	人
3歳以上児	人	×	1.0	=	()	人
職員	人	×	()	=	()	人
その他					()	人

↳ 換算人数計 人分量の調理を実施します

献立	保存	食 品 名	3歳以上児1人分量		()人分	20人分	30人分	100人分	作 業 の 手 順
			使用量	純使用量					
ナ ポ リ タ ン ス パ ゲ ッ テ イ 野 菜 ジ ュ ー ス		スパゲッティ(乾)		50		1,000	1,500	5,000	◇*印のある食品は調理前に50g保存食をとる ◇調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認する ①鍋にスパゲッティを水に浸け、30分程度吸水させる ②にんじん、たまねぎ、ソーセージ、チーズは食べやすい大きさに切る ③①ににんじん、たまねぎ、コンソメ、食塩を入れて点火し、水が少なくなるまで煮る ④油を加えてかき混ぜ、残りの材料とケチャップを加えて煮る 温度 ℃ ℃ ℃ 調理終了時間 : エネルギー 369kcal、たんぱく質 12.4g ビタミンB ₁ 0.19mg、B ₂ 0.22mg、C 6mg 検食簿、特別調理の有無、残食量、日誌等記入様式がない場合は余白を活用し記入
		水		200		4,000	6,000	20,000	
	*	にんじん	10.3	10		206	309	1,030	
	*	たまねぎ	16	15		320	480	1,600	
	*	魚肉ソーセージ		20		400	600	2,000	
	*	プロセスチーズ		10		200	300	1,000	
		コンソメ		1		20	30	100	
		食塩		0.1		2	3	10	
		植物油		1		20	30	100	
		ホールコーン缶		10		200	300	1,000	
		グリーンピース缶		5		100	150	500	
		トマトケチャップ		20		400	600	2,000	
		ミニ野菜ジュース		125		2,500	3,750	12,500	



給食室内状況確認表

記入者()

確認時刻	年 月 日() 午前・午後 時 分		
	非常事態 発生後	日経過	
施設	項目	使用可否	備考
	給食室	可・不可	
ライフライン	電気	可・不可	
	ガス	可・不可	
	水道	可・不可	<input type="checkbox"/> 備蓄水
備品	消毒保管庫	可・不可	
	冷蔵設備	可・不可	
	回転釜	可・不可	
	コンロ	可・不可	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
	炊飯器	可・不可	
	ポット	可・不可	
		可・不可	
消耗品	食器	可・不可	<input type="checkbox"/> ディスプレイ容器 <input type="checkbox"/> ラップ
		可・不可	

非常時用献立⑧

3歳未満児	人	×	0.8	=	()	人
3歳以上児	人	×	1.0	=	()	人
職員	人	×	()	=	()	人
その他					()	人

換算人数計 人分量の調理を実施します

献立	保存	食 品 名	3歳以上児1人分量		()人分	20人分	30人分	100人分	作 業 の 手 順
			使用量	純使用量					
ドライカレー風 ご飯 わかめスープ	*	にんじん	41.2	40		824	1,236	4,120	◇*印のある食品は調理前に50g保存食をとる ◇調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認する ①にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ソーセージは小さい角切りにする ②油を熱し、①を炒める ③カレー粉、ソース、ケチャップを加えて煮含める ④食塩で味を調える 温度 ℃ ℃ ℃ ①スープの材料をすべて鍋に入れ、春雨が柔らかくなるまで煮る 温度 ℃ ℃ ℃ 調理終了時間 : : エネルギー 352kcal、たんぱく質 10.1g ビタミンB ₁ 0.21mg、B ₂ 0.31mg、C 14mg 検食簿、特別調理の有無、残食量、日誌等記入様式がない場合は余白を活用し記入
	*	たまねぎ	63.8	60		1,276	1,914	6,380	
	*	じゃがいも	22.2	20		444	666	2,220	
	*	魚肉ソーセージ		40		800	1,200	4,000	
		植物油		1		20	30	100	
		カレー粉		0.4					
		ウスターソース		4		80	120	400	
		トマトケチャップ		4		80	120	400	
		食塩		0.2		4	6	20	
		米		50		1,000	1,500	5,000	
		水		65		1,300	1,950	6,500	
		カットわかめ(乾)		0.5		10	15	50	
		ホールコーン缶		10		200	300	1,000	
		春雨(乾)		3		60	90	300	
		ごま		2		40	60	200	
		水		140		2,800	4,200	14,000	
	コンソメ		1		20	30	100		
	しょうゆ		2		40	60	200		







給食室内状況確認表

記入者()

確認時刻	年 月 日() 午前・午後 時 分		
	非常事態 発生後	日経過	
施設	項目	使用可否	備考
	給食室	可・不可	
ライフライン	電気	可・不可	
	ガス	可・不可	
	水道	可・不可	<input type="checkbox"/> 備蓄水
備品	消毒保管庫	可・不可	
	冷蔵設備	可・不可	
	回転釜	可・不可	
	コンロ	可・不可	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
	炊飯器	可・不可	
	ポット	可・不可	
		可・不可	
消耗品	食器	可・不可	<input type="checkbox"/> ディスプレイ容器 <input type="checkbox"/> ラップ
		可・不可	

副菜編

献立	保存	食品名	3歳以上児1人分量 使用量	純使用量 ()人分	20人分	30人分	100人分	作業の手順
ひじきふりかけ		ひじき(乾)	0.5		10	15	50	◇ * 印のある食品は調理前に50g保存食をとりましょう ◇ 調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認しましょう ①ひじきは戻してゆで、水気を切る ②油を熱し、ひじきを炒める ③砂糖、みりん、しょうゆを加えて混ぜる ④鰹節とごまを加えてひと炒めする 温度 ℃ ℃ ℃
		植物油	0.5		10	15	50	
		砂糖	0.8		16	24	80	
		みりん	0.8		16	24	80	
		しょうゆ	1		20	30	100	
		鰹節	1		20	30	100	
		ごま	1		20	30	100	
								
キャベツの干しえび炒め	*	キャベツ	47.1	40	942	1,413	4,710	◇ * 印のある食品は調理前に50g保存食をとりましょう ◇ 調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認しましょう ①キャベツは食べやすい大きさに切る ②ごま油を熱し、①を炒め、塩昆布、干しえび、すりごまを加え、混ぜながら炒める 温度 ℃ ℃ ℃
		ごま油	2		40	60	200	
		塩昆布	1		20	30	100	
		干しえび	0.5		10	15	50	
		すりごま	2.5		50	75	250	
								
にんじんしりしり	*	にんじん	30.9	30	618	927	3,090	◇ * 印のある食品は調理前に50g保存食をとりましょう ◇ 調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認しましょう ①にんじんはせん切りにする ②オリーブ油を熱し、①をしんなりするまで炒める ③コーン、ツナを加えて食塩で調味する 温度 ℃ ℃ ℃
		オリーブ油	1		20	30	100	
		ホールコーン缶	10		200	300	1,000	
		ツナ水煮缶	15		300	450	1,500	
		食塩	0.3		6	9	30	
								
ビーフンの中華炒め	*	ビーフン(乾)	5		100	150	500	◇ * 印のある食品は調理前に50g保存食をとりましょう ◇ 調理後、中心温度85℃90秒間以上を確認しましょう ①ビーフンを湯に5分程度浸ける ②①、ソーセージは食べやすい大きさに切る ③ごま油を熱し、②とコーン、わかめを入れてしばらく炒り、しょうゆ、みりん、ごまを加える 温度 ℃ ℃ ℃
		魚肉ソーセージ	10		200	300	1,000	
		ごま油	0.5		10	15	50	
		ホールコーン缶	10		200	300	1,000	
		カットわかめ(乾)	0.2		4	6	20	
		しょうゆ	2		40	60	200	
		みりん	1		20	30	100	
ごま	1		20	30	100			
								

3. 参考資料

三重県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン（第二版）より

【給食施設の取組】

給食施設は喫食者の栄養改善を図るための社会的役割があり、災害時にはライフラインの遮断や調理室の損壊などの問題を抱えながらも、原則自己完結で喫食者に継続した食事の提供が求められる。

そのため、平常時からの取組が重要であり、『平常時のセルフチェック表』を参考に必要な取組内容を随時確認しておく。 【資料 14】

1 状況把握と体制整備

（1）施設内体制の整備

- 施設内の危機管理マニュアルに給食提供に関する項目を位置づける。
- 給食部門において、食事提供に関するマニュアルを整備しておく。特に1日3食提供する施設にあつては、自助で3日間程度を乗り切ることを前提とした内容とする。また、ライフラインが不能となり調理器具も破損する事態を想定しておく。 【資料 15】
- マニュアルは給食委員会等を通して全職員に周知すると共に、災害時に実際に対応できるように訓練しておく。
- 委託業者に備蓄食品や物品についても委託する場合は、備蓄内容、保管場所、配送方法等を十分に検討し、確認しておく。

（2）外部との連携体制

- 施設内だけでは対応困難な場合を想定し、平常時から、関係機関・事業者の連絡先を確認しておく。
- 自助努力だけでは対応が難しい状況も発生することを想定し、近隣及び類似の施設間において相互支援や協力等の共助体制について検討をしておく。

2 備蓄品の整備

災害時に使用する備蓄食品や物品は、利用者の特性や施設の立地条件等を勘案し、量、種類、備蓄方法、保管場所等を検討し、明確にしておく。 【資料 16】

給食施設 平常時のセルフチェック表

		セルフチェック項目	チェック	チェックがつかない場合に取り組むこと	
1 危機 管理 体制 の 整備 （ 施設 整備）	I 災害 対応 のマ ニ ユ ア ル	① 災害時における給食提供に関するマニュアルがある (マニュアル名:) (作成・更新年月: 保管場所:)		・マニュアルの必要性を理解し、施設内で検討する。 ・施設全体の災害対応マニュアルがある場合は、 給食に関する内容の掲載を提案し、関係者と協議する。	
		② マニュアルには下記の内容が網羅されている ・連絡・指示体制 ・給食提供を続ける上で必要な食糧、水、食器、熱源及び人員の確保に関すること (備蓄食品等を含む) ・外部との連絡体制に関すること ・初期対応に関すること(発災直後の行動、状況確認項目、連絡体制等) ・衛生管理に関すること		・内容の妥当性、実現性についてシミュレーションを 加えながら再度検討する	
		③ マニュアルについて定期的に検討する場がある →(会議の構成員:)		・施設全体の対応を検討する場や給食運営委員会等を 活用して、マニュアルの内容を施設全体で共有し、 内容の妥当性について検討できるようにする	
		④ マニュアルの内容について給食関係者を始め、施設全体で共有している			
	II 体制 強化	① 給食関係者間で訓練や研修を行っている		・訓練・研修を実施し、内容の検討及び情報の共有を行う	
		② 施設全体において、日常的・計画的に訓練や研修を行っている		・施設全体の訓練等を活用し、機能的なマニュアルと なるよう検討する	
		③ マニュアルに基づき、地域や外部関係者も参加した訓練や研修を行っている			
	2 備 蓄 等 の 災 害 時 食 料 の 確 保	I 備 蓄 の 整 備	① 災害時に給食を提供するために必要な食料、水、食器、熱源等が施設内に備蓄されている		・災害時に利用することを想定し、必要な備蓄品の種類、 量、保管方法等を検討するとともに、計画的に整備する
			② 備蓄の必要量(人数、日数等)や種類について検討している (人数: 人分、日数: 日分) (備蓄品: 食料・水・食器・熱源(ガスコンロ等)・その他())		
			③ 備蓄品を適切な場所に保管している ※適切な場所: 災害時に取り出しやすく、分散保管できるところ		
④ 施設外備蓄を行っている場合は、災害時の納入方法、ルートを確認している (保管場所:) (納入方法:) (納入ルート:)				・施設の備蓄だけでは対応できない場合もあることから、 施設外の備蓄品も確保しておく ・災害時には、道路の遮断、車両不通の場合もあることから、 保管場所、納入方法やルートを綿密に取り決めておく	
II 備 蓄 の 運 用		① 備蓄食品等を活用した非常用献立を作成している		・火や水が使えない場合を想定した献立を作成しておく	
		② 備蓄食品利用計画を作成している(平常時の給食への利用等)		・備蓄食品等を廃棄することがないよう、利用計画を立て ておくとともに、受払簿等を作成して管理しておく	
		③ 備蓄品の受払簿を整備している			
		④ 備蓄品の利用について施設内で共有している		・栄養士や調理師が出勤できない場合もあるため、誰で も使えるようにしておく	
3 外 部 と の 連 絡 体 制 の 明 確 化	I 地 域 の 災 害 対 策 体 制 の 把 握	① 市町の災害対策本部の設置状況を把握している(食料、物資、水等の支援要請先) (担当部署名: TEL)		・災害時に対応困難な事象が発生した場合の相談先を 明確にしておく	
		② 行政の主管課を把握している(災害対応の相談先) (担当部署名: TEL)			
		③ 保健所の担当課(者)を把握している(災害対応の相談先) (担当課(者)名: TEL)			
		④ ライフライン(電気、ガス、水道等)遮断時の連絡先を把握している (電気供給先: TEL) (ガス供給先: TEL) (水供給先: TEL)		・状況把握や復旧の見通し等を把握するため、連絡先や 相手方の災害時の体制を把握しておく	
	II 給 食 支 援 体 制 の 把 握	① 外部業者、系列施設及び所属団体等と災害支援に関する取り決めがある (取り決め先: TEL)		・自施設のみでは対応困難な事象も発生することから、 支援体制を強化しておく	
		② ①の取り決め先と支援内容(食材、人員等)が明確になっている (支援内容:)			

給食施設 災害時対応マニュアル例

非常時においては、ライフライン(電気・ガス・水道等の供給が不能となり、調理器具も破損し一部又は全部使用できないことが想定される。給食施設の機能が停止してしまうような緊急時において、食事提供の混乱を回避することを目的とする。

項目	内容(留意点)
1 施設内連絡・指示体制	<ul style="list-style-type: none"> 給食提供決定者(責任者)の明記 通常の連絡網の活用 災害時等非常時用の作成 給食従事者の確保
2 備蓄の整備	<ul style="list-style-type: none"> 対象者(入所者)に特化した食品(特別食も含む)の備蓄 食器類、熱源、水 入所者+職員の3日分程度が必要 数量、保管場所、賞味期限を明記
① 備蓄食品・備蓄物品のリスト作成	<ul style="list-style-type: none"> 3日分の献立の作成、栄養価の算出 1日(1献立)ごと、献立の手順書 食器、盛り付けまで入れる 誰が見てもわかるようにしておく 同じものを備蓄食品と一緒に入れておく
② 非常時用の献立の作成	<ul style="list-style-type: none"> 3日分の献立の作成、栄養価の算出 1日(1献立)ごと、献立の手順書 食器、盛り付けまで入れる 誰が見てもわかるようにしておく 同じものを備蓄食品と一緒に入れておく
3 災害時発生時の初期対応 (調理従事者の対応)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 災害の拡大、二次災害の防止(担当者:責任者、勤務調理師) <ol style="list-style-type: none"> 1 災害が発生したらガスの元栓を閉める 2 火災が発生した場合は発生地へ直行し、消化器を使って初期消火作業にあたる 3 その後、各方面への連絡を行う ○ 被害状況の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・ 厨房内確認項目とチェックリストの作成 ・ 施設内確認項目とチェックリストの作成 ・ 地域内確認事項とチェックリストの作成 ○ 給食提供の可否判断 ○ 設備の使用方法・非常時の設備の使用方法をマニュアルの中に組み込む
4 ライフラインの確保	<ul style="list-style-type: none"> ○ 市町の災害対策本部の設置状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食料、物資、水等の支援要請一覧の作成 ○ ライフライン(電気、ガス、水道等)遮断時の連絡先の把握(明記) <ul style="list-style-type: none"> ・ 電気供給先、ガス供給先、水供給先一覧の作成 ・ 通常供給先以外も含め、2社以上の連絡先
5 衛生管理に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 二次的な衛生管理手段を検討
6 入所者の摂取状況の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体状況、食形態などの確認項目とチェックリストの作成(紙に打ち出しておく)
7 委託業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 委託契約書の確認 ・ 搬入方法の確認記載 ・ 委託先との取り決めの明確化、マニュアルの確認 ・ 施設内での担当の確認
8 出勤体制	
9 外部との連携体制	
10 危機管理体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 訓練や所内研修の実施 ・ 施設内委員会での見直し
11 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健用食品、サプリメント等の調達 ・ 栄養アセスメント及びケアプランの修正

※各施設の特性にあわせて作成する。

給食施設 備蓄品リスト例

項目	想定されること	備蓄内容
備蓄食品	食材納入ルートの遮断 ライフライン寸断 支援体制確立までの時間	・3 日分程度の備蓄が望ましいが、最低でも 1 日分は整備(この他、在庫食品や配達済み食品を活用する) ・備蓄食品は、各施設の特性にあったものを用意
水	ライフライン寸断(断水) 貯水槽の破損 給水車到着までの時間	・最低 1 人 1 日 2ℓを目安に用意 ・調理、飲料共に必要となるため、調理(アルファー化米、インスタントスープ等)に必要となる量を考慮し用意(手洗い用は含まない)
ディスポ容器等	食器の破損・散乱により使用不可 断水により食器の洗浄不可	・備蓄と同様に、3 日分程度用意 ・ディスポ食器・折り箱・アルミカップ(小分け用)・紙コップ・箸・スプーン・ストロー・ラップ、アルミホイル(調理・食器にかぶせる等使用頻度は高い) 缶切り(缶切り不要な備蓄が望ましいが、内容によっては用意) ビニール袋、輪ゴム(調理、ゴミ処理等に使用) ビニールシート、調理済食品搬出用コンテナ等、施設の特性にあわせて用意
衛生管理用品	断水により手洗い不可 衛生状態が悪化	手指消毒用アルコール、逆性石けん、ウエットティッシュ、ペーパータオル ディスポ手袋、ディスポマスク、ゴミ袋
電気	ライフライン寸断(停電) エレベーター使用不可 パソコン使用不可	・非常用コンセント(厨房内に設置されているか) ・自家発電機の有無 ・食事運搬方法の検討 ・食事箋、食数把握方法の検討
ガス	ライフライン寸断(供給不可)	・プロパンガス、コンロ等は地元業者と事前に契約(依頼) ・カセットコンロ、ガスボンベの準備 ・マッチ、点火ライター、固形燃料、灯油 ・二次的な熱源を確保しておく

※備蓄品は保存期限を確認し、定期的に入れ替えることが必要

※各施設の特性にあわせて作成する

【その他の確認事項】

項目	想定されること	内容
職員体制	交通網遮断による出勤困難 人員不足	・緊急連絡網の整備 ・通信手段の確保 ・交通網寸断時の出勤方法の事前検討 ・指示を出せる人の確保(栄養士が現場にいけない場合も想定)
調理場所	厨房内破損により使用不可	厨房が使用できない場合の調理場所を施設内で事前協議


Ⅱ 乾パン アレンジレシピ集

災害備蓄品の乾パンを使用したアレンジレシピを三重短期大学食物栄養学専攻の学生や津市の食生活改善推進員（ヘルスメイト）が考えました。どれも簡単にできるものばかりですので、ぜひ作ってみてください！

1. 三重短期大学 学生のおすすめレシピ

献立名	もちり乾パンドーナツ			
出来上がり 写真				
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 15g (5個) ➤ 牛乳 20g ➤ 鶏卵 5g ➤ 砂糖 3g ➤ 揚げ油 適宜 			
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾パンをポリ袋に入れて粗く砕き、牛乳を入れて約5分浸す。 2. 1に鶏卵、砂糖を加えてよく混ぜる。 3. 2のタネを1人2個になるように分け、丸めて形を整える。 4. 180℃の油で表面がキツネ色になるまで揚げる。 			
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維総量 食塩相当量	152kcal 2.7g 8.5g 15.8g 0.5g 0.2g	カルシウム 鉄 レチノール当量 ビタミンB ₁ ビタミンB ₂ ビタミンC	29mg 0.3mg 18ug 0.03mg 0.06mg 0mg
コメント	ポリ袋で簡単にできるため、親子で一緒にお菓子作りを楽しめます。やわらかくもちもちした食感で、小さなお子さんでも食べやすいです。			
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 林真愛			


献立名	乾パンココアホットケーキ			
出来上がり 写真				
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 9g (3個) ➤ 牛乳 20g ➤ 砂糖 10g ➤ 鶏卵 10g ➤ 純ココア 1.5g 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ バター 2.5g ➤ はちみつ 3g 		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾パンをポリ袋に入れて粗く砕く。 2. 牛乳と砂糖を加えてよく混ぜ、10分おく。その後、かたまりがなくなるまでつぶす。 3. かたまりがなくなったら、鶏卵と純ココアを加えてさらによく混ぜる。 4. バターを熱したフライパンに生地を流し入れ、両面を焼く。 5. 切り分けて盛り付けたら、上からはちみつをかける。 			
栄養価	エネルギー	135kcal	カルシウム	32mg
	たんぱく質	3.1g	鉄	0.5mg
	脂質	4.6g	レチノール当量	42ug
	炭水化物	21.1g	ビタミンB ₁	0.03mg
	食物繊維総量	0.6g	ビタミンB ₂	0.08mg
	食塩相当量	0.2g	ビタミンC	0mg
コメント	<p>硬い乾パンが軟らかいホットケーキになり、食感の違いが楽しめます。ポリ袋の中で混ぜるため、洗い物も少なく済みます。乾パンを砕く工程など、親子で楽しめます！</p>			
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 森岡和奏			

献立名	ひとくちカンパンピザ			
出来上がり 写真				
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 12g (4個) ➤ トマトケチャップ 3g ➤ たまねぎ 3g ➤ ピーマン 2g ➤ ホールコーン缶 2g 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ウィンナーソーセージ 7g ➤ ピザ用チーズ 7g ➤ 耐熱カップ 		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐熱カップに乾パンを並べ、その上にケチャップを塗る。 2. たまねぎとピーマンは食べやすい大きさの薄切り、ウィンナーは2～3mmの輪切りにする。 3. 1に、2とコーンをのせ、上からピザ用チーズをのせる。 4. 190℃のオーブンで約5分焼く。 			
栄養価	エネルギー	101kcal	カルシウム	49mg
	たんぱく質	3.7g	鉄	0.2mg
	脂質	4.5g	レチノール当量	20ug
	炭水化物	11.2g	ビタミンB ₁	0.05mg
	食物繊維総量	0.6g	ビタミンB ₂	0.05mg
	食塩相当量	0.6g	ビタミンC	4mg
コメント	上にのせる食材は、冷蔵庫に余っている野菜を使ってもよいです。短時間で出来て、おかずにもおやつにもなります。			
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 清水彩友			

献立名	ホワイトチョコ乾パンクランチ			
出来上がり 写真				
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 15g (5個) ➤ マシュマロ 5g ➤ ホワイトチョコレート 20g ➤ ピーナッツ 1g (1個) 			
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾パンをポリ袋に入れて粗く砕く。 2. マシュマロを約1cmの大きさにちぎる。 3. ホワイトチョコレートを湯せんにつけ、溶けたら1と2を加えて混ぜる。 4. 一口大の大きさにスプーンで丸めてバットに並べ、上に半分に割ったピーナッツをのせて、冷蔵庫で冷やし固める。 			
栄養価	エネルギー	198kcal	カルシウム	55mg
	たんぱく質	3.2g	鉄	0.2mg
	脂質	9.0g	レチノール当量	10ug
	炭水化物	26.2g	ビタミンB ₁	0.04mg
	食物繊維総量	0.7g	ビタミンB ₂	0.09mg
	食塩相当量	0.2g	ビタミンC	0mg
コメント	乾パン、マシュマロ、ピーナッツのそれぞれの食感が楽しめるクランチです。ホワイトチョコレートだけでなく、他の味のチョコレートに変えてもおいしく食べられます。			
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 上地萌恵			

献立名	ザクザク乾パン生チョコ		
出来上がり 写真			
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 6g (2個) ➤ 木綿豆腐 10g ➤ チョコレート 20g ➤ くるみ 6g ➤ 粉糖 1g 		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾パンをポリ袋に入れて粗く砕く。くるみを粗めのみじん切りにする。 2. 豆腐を電子レンジで500w1分(4人分で1分)加熱し、キッチンペーパーで水分をふき取る。 3. 豆腐を裏ごしして滑らかにする。 4. チョコレートを湯せんにつけ、豆腐を加えてゴムベラでよく混ぜる。 5. 1を加えよく混ぜ、バットに流し入れる。 6. 冷蔵庫で約30分冷やし固める。 7. 一口大に切り分け、粉糖をかける。 		
栄養価	エネルギー 187kcal たんぱく質 3.5g 脂質 11.7g 炭水化物 17.7g 食物繊維総量 1.5g 食塩相当量 0.1g	カルシウム 64mg 鉄 0.9mg レチノール当量 13ug ビタミンB ₁ 0.07mg ビタミンB ₂ 0.10mg ビタミンC 0mg	
コメント	<p>本来、生チョコレートに使用する生クリームを豆腐に変えることで、エネルギーと原価を抑えています。</p> <p>豆腐の味は気にならないのでおやつとしておいしく食べられます！</p>		
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 原見亮輔		

献立名	さくさくキャンパン			
出来上がり 写真				
材料 (1人分)	➤ 乾パン	12g (4個)		
	➤ 砂糖	8g		
	➤ バター	6g		
	➤ バニラオイル	0.02g		
	➤ 食塩	0.2g		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. フライパンに砂糖、バター、バニラオイル、食塩を入れて中火で煮詰める。 2. ベージュ色になったら火からおろし、乾パンを入れてからめる。 3. クッキングシートに重ならないように並べ、表面が固まるまで冷ます。 			
栄養価	エネルギー	123kcal	カルシウム	5mg
	たんぱく質	1.2g	鉄	0.2mg
	脂質	5.4g	レチノール当量	31ug
	炭水化物	17.4g	ビタミンB ₁	0.02mg
	食物繊維総量	0.4g	ビタミンB ₂	0.01mg
	食塩相当量	0.5g	ビタミンC	0mg
コメント	<p>少ない材料で簡単にできるため、お子さんと一緒に作れます！ キャラメル味にすることで、乾パンをさらにおいしく食べられます。</p>			
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 上地萌恵			

献立名	乾パン de おやつグラタン		
出来上がり 写真			
材料 (1人分)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 乾パン 12g (4個) ➤ 牛乳 15g ➤ ほうれんそう 10g ➤ (茹で塩) 適宜 ➤ ベーコン 5g ➤ たまねぎ 15g ➤ しめじ 10g 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ バター 3g ➤ 薄力粉 5g ➤ (a)牛乳 50g ➤ (a)顆粒コンソメ 0.8g ➤ (a)食塩 0.1g ➤ (a)こしょう 0.01g ➤ ピザ用チーズ 7g ➤ 耐熱カップ 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾パンをポリ袋に入れて粗く砕き、牛乳を入れて約 20 分浸す。 2. ほうれんそうを茹でてたらざるにあげて水にとる。水気をしぼり、3cm 幅に切る。 3. ベーコンを 1cm の細切りに、たまねぎは細めのくし切りにし、しめじは石づきを取りほぐす。 4. フライパンにバターを入れて中火で熱し、3 を入れてしんなりするまで炒める。 5. 薄力粉を加えて、粉気がなくなるまで炒める。(a)を合わせて入れ、弱火で混ぜる。 6. とろみがついたら 2 を加えて混ぜる。 7. 耐熱カップに 1 を入れ、6 を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。 8. 200℃のオーブンでチーズに焼き色がつくまで約 12 分焼く。 		
栄養価	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 186kcal たんぱく質 6.6g 脂質 9.4g 炭水化物 18.9g 食物繊維総量 1.3g 食塩相当量 1.0g 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウム 129mg 鉄 0.5mg レチノール当量 94ug ビタミンB₁ 0.11mg ビタミンB₂ 0.18mg ビタミンC 7mg 	
コメント	<p>みんなが大好きなグラタンにすることで乾パンをおいしく食べられます。牛乳が苦手な方は豆乳にかえてもおいしく出来ます！</p>		
レシピ作成者	三重短期大学 食物栄養学専攻 井口瑞貴		

2. 津市の食生活改善推進員の

おすすめレシピ



津市食生活改善推進協議会とは？



「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で15万人、津市では現在約380人が活動しています。「食改さん・ヘルスメイトさん」と呼ばれ保健センター・公民館を中心に料理講習会等、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

かりんとう乾パン

<材料>

- ・乾パン 18g (6個)
- ・黒糖 10g
- ・水 2ml



<作り方>

1. 鍋に黒糖と水を入れ弱火にかける。
2. 黒糖が溶け、沸々してきたら乾パンを入れる。
3. 乾パンにまんべんなくからまり、乾き始めたら火を止めバットに広げて冷ます。

エネルギー106 kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.8g

りんごマシュマロ乾パン

<材料>

- ・乾パン 9g (3個)
- ・りんご 15g
- ・砂糖 2g
- ・バター 10g
- ・マシュマロ 5g
- ・生クリーム (ホイップ済み) 適量
- ・アルミカップ 1個



<作り方>

1. 乾パンをポリ袋に入れ粗く砕く。
2. 小さく切ったりんごと砂糖を鍋で煮て冷ましておく。
3. 鍋にバターを入れ弱火にかけ、マシュマロも入れて溶かす。
4. 1を加えて手早く混ぜ、アルミカップに入れて形を整える。
5. 粗熱がとれたら、生クリームと2を飾る。

エネルギー184 kcal たんぱく質 1.5g 脂質 12.8g