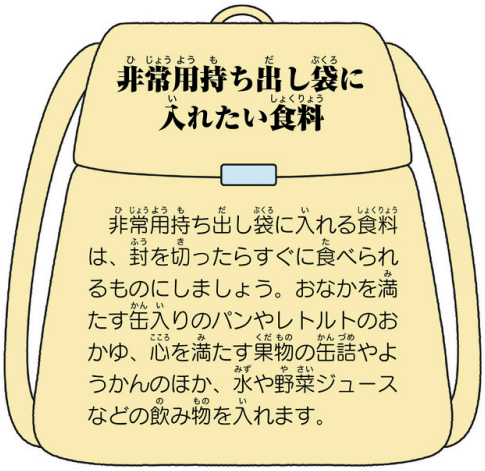
9月 食育だより

泉が丘小学校（令和7年度）　9月1日発行

topic

9月1日は「防災の日」
災害に備えよう



Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、１週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人１日３Ｌが目安です。

水の備蓄は一人１日３Ｌ

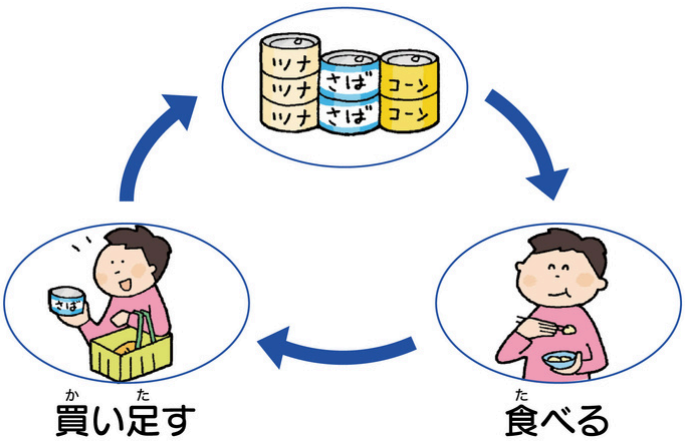
水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人１日3Lが目安です。大規模災害発生時には、１週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
１週間だと　21L

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

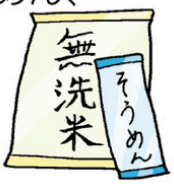
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち



【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

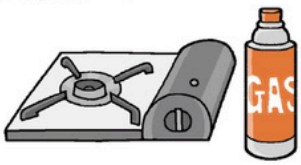
【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース

【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ

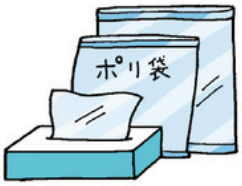
災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



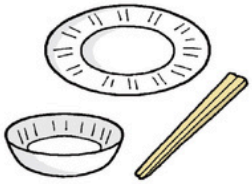
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



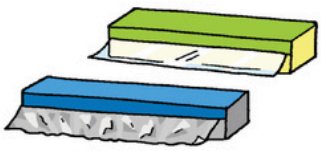
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー

包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ

手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋

食材に直接触れずに調理ができます。