

【 防災給食 】

まいとし がつ ぼうさいげっかん さいきん じしん おおあめ さいがい かくち
毎年9月は防災月間です。最近、地震や大雨などによる災害が各地
お さいがい お ひさいち さいがい お
で起こっています。災害が起こると、被災地(災害の起ったところ)はもちろ
ちいき せいかつ ひつよう て はい
ん、そのほかの地域でも生活に必要なものが手に入りにくくなります。

ひ じぶん かぞく いのち じぶん まも いしき も
日ごろから、「自分と家族の命は自分たちで守る」という意識を持つこ
たいせつ いのち まも ひつよう みず しょくりょうひん さいがい
とが大切です。命を守るために必要なもの、それは水と食料品です。災害
お お 3 日分~1週間分の食料を備えておくと安心で
あんしん
す。

みなさんは、「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？

ふだん た しょくざい かんづめ しょくひん
ローリングストックとは、普段食べている食材で、缶詰、レトルト食品、パスタ
かんめん ほぞん すこ おお か つか ぶん か た
の乾麺などの保存のきくものを少し多めに買っておき、使った分を買い足
いってい りょう しょくりょう いえ そな とくべつ
すことで、いつも一定の量の食料を家に備えておくことです。特別な
ひじょうしょく そな た な ようい
「非常食」を備えておくのもよいですが、食べ慣れたものを用意しておくこ
あんしん ふあん きも へ
とで、いざというときでもほっと安心できます。不安な気持ちを減らすこと、
さいがい たいせつ
これも災害のときには大切なことです。

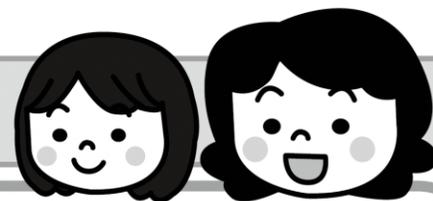
さいがい お
いつどこで災害が起こるかはわかりません。

ひ さいがい そな
日ごろから災害に備えるようにしましょう。





家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

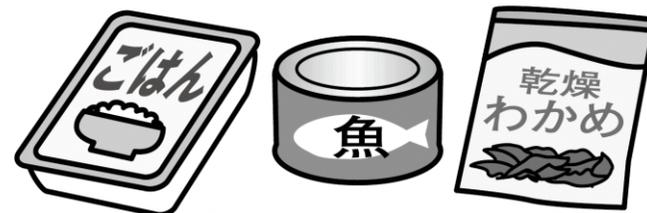


しょくりょう ひん

食料品

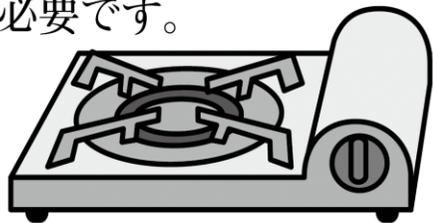
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



そな 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

