



# 食育だより

ぼうさい ひびあんくんれん とくべつごう  
～「防災の日避難訓練」特別号～



令和7年9月1日

本郷小学校

## ☆ いざという時の「備え」をしていますか?? ☆

いま ねんまえ お ひがしにほんだいしんさい れいわがねん お だいふう ちくまがわ はんらん しぜんさいがい  
今から14年前に起きた東日本大震災、令和元年に起きた台風による千曲川の氾濫など、自然災害は、  
いつどこで起きるかわかりません。

でんき すいどう つか  
電気、ガス、水道が使えなくなったら、そもそも家すらなくなってしまったら、今の生活はどうなってしまうのでしょうか？自分の家には防災グッズが備えられているのでしょうか？電気やガス、水道が使えない場合、料理をつくることができません。でも食べないと人間は生きていけません。そんな時のために、「非常食」を用意しておくことが大切です。



しよくひん しょう み きげん りょう かくにん  
食品の賞味期限や量を確認しましょう。

## 非常食

ひつよう りょう り  
必要な量は、一人3日分！

しゅうかんぶん り そう  
1週間分あるのが理想です。

みず びちく ひとり にち リットル  
水の備蓄は一人1日3L



ひとりぶん  
一人分  
しゅうかん  
1週間だと **21L**



じぶん うち そな  
自分の家には備え  
てあるかな？



ながのけん ぼうさいてちょう  
長野県の防災手帳

ひじょうもちだしびん びちく  
「非常持出品・備蓄リスト」

のページです。

こちらも参考にしてみてください。



# 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



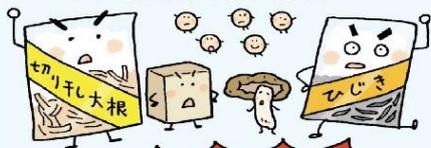
## 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



## 乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……



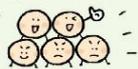
ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



日常的に備蓄して損はなし!

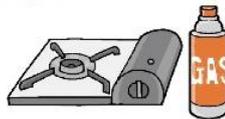
だから かんぶっコーナー



気づいてくれ~ 買ってくれ~!

## 家族でチェックしてみよう!

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。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。



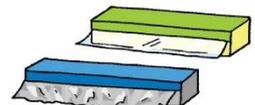
非常食以外ではこんな日用品もあるといいね!

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。

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。