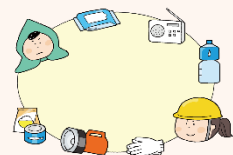


たべものきょうしつ



令和8年9月2日
可也小学校
文責 出利葉

暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい暑さが続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

9/1 防災の日



食の備えはできていますか？



近年、大規模な自然災害が全国各地で発生しています。大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃からご家庭で、水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に慌てず、安心です。

日常的に備蓄しよう！

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、食べ慣れているものを災害時でも食べることができます。

多めに備蓄



非常用持ち出し袋を準備しましょう！

【ポイント】

- ① 持ち出し袋は、重すぎたり、大きすぎたりすると避難の妨げになります。持ち出せる量は、成人男性で約 15kg、成人女性で約 10kg、子ども・高齢者で約 6kg を想定して準備をしておきましょう。
- ② 保管場所は取り出しやすく、目の付きやすい場所に置き、家族全員がその場所を知っておくようにしましょう。
- ③ 飲料水や食料を 2～3 日分、家族の人数に応じてストックしておきましょう。

非常用持ち出し袋に入りたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やうかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

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例)

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- 缶入りのパン
- 麺類（うどん、パスタ等）
- カップ麺
- シリアル
- もち
- 乾パン・ビスケット



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- パスタの素



【副菜その他】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干し大根などの乾物
- 乾燥わかめ、のり
- 日持ちのする野菜



【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、お茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖、塩
- みそ、しょうゆ



調理に使える日用品

- 使い捨て食器
- ポリ袋
- ラップフィルム
- アルミホイル
- ウェットティッシュ
- 使い捨て手袋
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- キッチンパサミ
- 割りばし 等



※防災の日にあわせて乾パンを給食献立に取り入れています。