



食育だより

藤崎町
学校給食センター



食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki.kyu)

～ 9月1日は「防災の日」 災害に備えましょう ～



9月1日は防災の日です。また、その日を含む8月30日～9月5日までは、防災

週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に

発生した関東大震災に由来します。地震の他にも、日本では津波、豪雨、台風などの

自然災害が毎年のように発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。防災

の日をきっかけに、家庭で食料・飲料などの備蓄が十分にあるかを確認したり、安否の確認方法や避難

場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

今一度、家族みんなで災害が起きたときのことについて考えたり、食料などを備え

たりしてみませんか。



備えておきたい食料リスト

【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



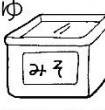
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



← 左のリストは日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

栄養バランスや家族の好みも考えながら、肉や魚、豆の

缶詰や乾物、日持ちのするいも

や野菜などを備蓄しておきます。

※食品以外にも、カセットコンロやビニール袋、使い捨て食器、ラップフィルムなどがあると便利です。

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置き、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るというメリットもあります。

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置き、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るというメリットもあります。

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置き、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るというメリットもあります。

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置き、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るというメリットもあります。

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置き、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るというメリットもあります。

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置き、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るというメリットもあります。

