

食育 通信

令和8年8・9月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

さいがいじ しょく そな 災害時の食を備えましょう



9月1日は、防災の日です。地震、津波、豪雨などの大規模な自然災害が発生したときに備えて、家庭で水や食料品を備えておくことが大切です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックし、防災意識を高めましょう。

ローリングストックで無理のない備蓄を！

ローリングストックとは、普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べたらその分買い足して備蓄する方法です。

そな
備える

みず
水

ひとり1日3リットル×
3日以上必要です。



しょくりょうひん
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



かう・かい
買う・買い足す

- 使った分を買い足す。
- 家族の人数や、食の好み、栄養バランスを考える。



た つか
食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



び ちくしょくひん おすすめの備蓄食品

【主食（炭水化物を多く含むもの）】



【主菜（たんぱく質を多く含むもの）】

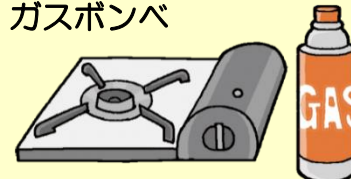


【副菜・その他】



さいがいじ ちょうり つか にちようひん そな
◎災害時の調理に使える日用品も備えておきましょう。

カセットコンロ・
ガスボンベ



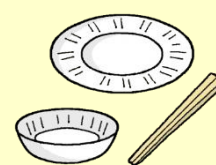
電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



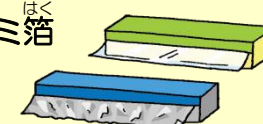
水を入れたり、調理に
使えます。

使い捨て食器



洗い物を減らせます。

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。