

食育だより

令和6年9月号
船橋市立芝山西小学校

おうちの人と
読んでください

9月は 防災月間です

大きな災害が起こると、電気やガス、水道といったライフラインが止まってしまう可能性があります。また道路が寸断され、必要な物資が届かなくなることもあります。こうした非常時に備えて、家庭でも保存食を備えたり、日頃から災害時の食事について考えたりしておくことが大切です。

水と食料を備えよう

(参考資料) 埼玉ITツモ防災

【家庭の備え】

◇飲み水



3 リットル

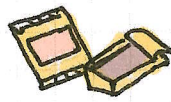
× 家族の人数 × 3～7日分

4人家族なら
36～84リットル

◇食べもの



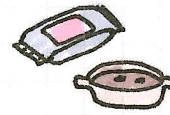
・缶づめ



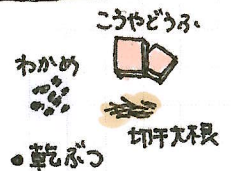
・レトルト食品



・乾めん



・フリーズドライ食品



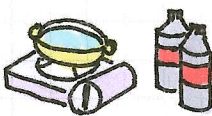
・乾ぶつ

こうやどうふ、

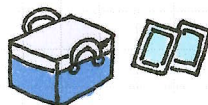
わかめ

切干大根

◇道具



・カセットコンロ・ボンベ



・クーラーボックス・保冷剤



・ラップ
お皿に置いて洗う水を節約



・ウェットティッシュ

もし地震で止まったら
使えるようになるまでに何日かかるの？



電気 6日



電話 14日



上水道 30日



下水道 30日



ガス 55日

【食べ方の工夫】

◇食べる順番

1～3日目



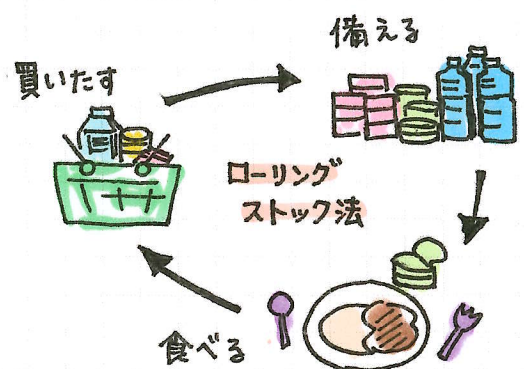
冷蔵庫の中の
いたみやすい
ものから食べる

4～7日目

「ローリングストック法」で
備えた非常食を食べる



◇食べものの保管のしかた



災害時に役立つ『パッキングクッキング』

「ガスコンロやIHヒーターが使用できない」「洗い物をする水の確保ができない」などの場合に、ポリ袋に直接食材を入れてカセットコンロ等で湯せん調理をする方法です。電気が使えれば電気ポットでも大丈夫です。



パッキングクッキングレシピ
(千葉県栄養士会)