




食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで。

災害時に必要な食の備え

災害時の「食」は、救命の次に直面する大きな課題

救援物資はすぐには来ない	救援物資は、炭水化物に偏りがち	からだところの不調をきたしやすい
		

食の備えをしておくことで、災害後も日常と大差なく食事が摂れ、**栄養補給**ができます。

不測の事態において、食事の用意がスムーズにできることは、自分や家族の**安心感**につながります

【まずは3日分】日頃から利用している食品を買い置きして、災害時に備えよう

水

3L×家族人数×3日分が目安

500mlと2Lを組み

合わせると良いですよ。



米

2合×家族人数×3日分が目安

チンして食べるごはん、レトルトおかゆ、切り餅等も。

保存可能なおかず・食材

主菜▶魚の缶詰、焼き鳥缶、レトルトのカレー等。

副菜▶玉ねぎやじゃがいも、さつまいも等の根菜類や、乾物、野菜ジュース等。

「ローリングストック」を習慣にしよう

理想は3日分の備蓄ですが、家が手狭であったり、家族が多いと大きな場所をとるため、悩ましいところですね。

その場合、普段飲んでいる飲み物や保存のできる食品を少し多めに購入し、使用後は買い足す（ローリングストック）

と良いでしょう。その際、**主食・主菜・副菜**を意識し、まんべんなく揃えましょう。






やってみよう！パッククッキング

「パッククッキング」とは…ポリ袋に食材を入れて湯せんで調理すること。

災害で、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、

右の道具があれば、温かい食事を簡単に作ることができます

パッククッキング、ここがすごい		
かんたん	節水	いろいろ作れる
		
材料を切って、煮るだけ	ひとつの鍋で、何回でも水が使える	ごはん、カレー、煮物、デザートも



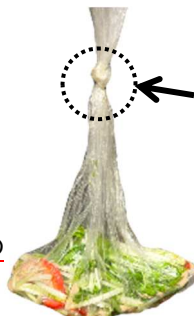
参考：新潟県長岡地域振興局 健康福祉環境部 災害時の食の備え

【ポイント】空気を抜いて、袋の上の方で口を結ぶ



空気は
しっかりと抜く

※空気が残っていると、
お湯の中で偏って浮くため
均一に火が通らない



← 結ぶところは上

※加熱すると
膨らんでくるため



グツグツッ...
何を作っているのかな？
(答えは裏)

