

さいがい そな 災害に備えよう！

9月1日は、防災の日です。また、その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間です。1923年(大正12年)9月1日に関東大震災が発生したこと、また、この時期は台風シーズンでもあることから9月1日が防災の日と定められました。防災の日を機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日本では、地震、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロや乾電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道の代わりとなるものを備えておくことで安心です。



みず びちく ひとり にち
水の備蓄は一人1日3L

ひとりぶん
1週間だと **21L**

みず いのち いじ たいせつ
水は、命を維持するためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。その他にも、トイレ用などの生活用水の備蓄も必要です。

がつふつか きん
9月2日(金)は
さいがい じ そうてい こんだて
災害時を想定した献立

べいはん
米飯

ぎゅうにゅう
牛乳

うめぼ つくだに や
梅干し、佃煮、焼きのり

ぎふ みそしる
岐福味噌汁

き ぼ だいこん に
切り干し大根の煮つけ

きゅうしょくしつ た ほん
給食室で炊いたご飯

さいがい じ ちようり つか にちようひん 災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・
ガスボンベ

でんき や ガス が ふつきゆう
電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋

みずいれ や ちようり など に つか
水入れや調理などに使
えます。袋の中で食材を
混ぜたり、ご飯も炊けます。

使い捨て食器

あら もの が へ
洗い物が減らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔

まは し あら
皿に敷くと、洗わずに
くりかえし使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー

ほつちよう つか
包丁がわりに使えます。
いた たいしようぶ
まな板がなくても大丈夫。

ウェットティッシュ

て ちようり きぐ
手や調理器具を
ふけます。

使い捨てポリエチレン手袋

しょくひん ちよせつふ ちようり
食品に直接接触せずに調理が
できます。
て あら じゆうぶん
手洗いが十分にできないの
で、貴重な存在です。