

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。

みず びちく ひとり にち リットル
水の備蓄は一人1日3L

1週間だと21L

みずは、命を維持するためにとっても大切です。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。

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と安心です。

転載新食育ブック 少年写真新聞社刊

がつよっか げつ
9月4日(月)は
 さいがい じ そうてい きゅうしょくこんだて
災害時を想定した給食献立

かてい びちくさんこうれい
家庭での備蓄参考例

- 米飯
- 牛乳
- 梅干し、佃煮、焼きのり
- 岐福味噌汁
- 切り干し大根の煮つけ
- 給食室で炊いたご飯

主食(しゅしょく) ごはん、シリアル、カップめん

主菜(しゅさい) レトルト食品 (カレー、シチューなど)
 かんぱつ こうやどうふ かん
 乾物(高野豆腐・麩)

副菜(ふくさい) かんづめ 缶詰(コーンスープ、即席汁物)
 かんそうやさい きりほしだいこん
 乾燥野菜(切干大根、わかめ、ほししいたけ)

そのほか じょうおんほぞんかのうぎゅうにゅう
 常温保存可能牛乳

- スキムミルク
- りんご、バナナ
- くだものかんづめ 果物缶詰
- ドライフルーツ
- お菓子

岐阜市ホームページより抜粋
 詳しくはホームページ掲載
 ホームページ番号 1001349