

さいがい そな かってい じゅんび 災害に備えて、家庭で準備しよう！

しょくひん かっていびちく ～食品の家庭備蓄～



地震や水害など、様々な災害が全国各地で起きています。大雨による土石流被害は、まだ記憶に新しいところです。私たちの住む地域もいつ災害に見舞われるかわかりません。万が一、そんな災害が身近で起こった時に備えて、今から家庭で準備をしておきましょう。

なぜ、準備が必要？

過去のデータによると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間は、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

どのくらい準備したらいい？

最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

どんなものを準備するの？

ひつじゅひん 必需品	みず水 	生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として、1人1日3Lが目安となります。	この好みのお茶や清涼飲料水もあとと便利	カセットコンロ +カセットボンベ (1人1日おおよそ1本)	
しゅしょく 主食 エネルギー 炭水化物		ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの	こめ米 無洗米が便利 (1人1食75g程度)	パックご飯 これらもあると便利	カップ麺類
しゅさい 主菜 たんぱく質	肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずで、保存のきくもの。缶詰は特におすすめ。	ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や野菜ジュース、果汁ジュース、乾物、インスタント味噌汁・即席スープなど。調味料も準備したい。	レトルト食品 	缶詰 	
ふくさい 副菜 その他 (適宜)	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！				

備蓄する上での注意点

☆必要最小限の品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使い、使った分だけ買い足します。
 ☆冷暗所で保管しましょう。 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド 参照

9月1日は「防災の日」

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が発生した日で、今は「防災の日」に制定されています。

岐阜市の小中学校では、防災の日にあわせて、火災や地震、土砂災害、集中豪雨などの災害を想定した「緊急地震速報機を活用した命を守る訓練」を実施しています。

学校給食では、災害時に提供される「炊き出し」を想定した給食を実施します。災害時にご飯が炊けるように、調理工程を確認しながら作業します。一口ずつですが、炊き出し用のご飯を食べて、防災意識を高めましょう。

9月2日(木)の献立

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