



がつ

にち

11月6日は、

防災給食



がつ

にち

ないかくふ

さだ

11月5日は、内閣府が定める

「津波防災の日」です。

つなみ

ぼうさい

ひ

ひ

さいがい

かんが

そな

日ごろから災害について考え、備えて

たいせつ

おくことが大切です。



ローリングストックって知ってる？

たくわえる



ローリングストックとは・・・

いざという時のために、^{ふだん}普段の^{しょくひん}食品を
^{すこ}少し^{おお}多めに^か買って^{つか}おき、^{つか}使ったら^{ぶん}使った分
だけ^{あたら}新しく^か買い^た足すことで、^{つね}常に^{いってい}一定の
^{りょう}量の^{しょくざい}食材を^{いえ}家に^{びちく}備蓄して^{ほうほう}おく方法です。



×3日分

めやす ^{かぞく}家族の^{にんずう}人数×^{さいてい}最低^{3かぶん}3日分
目安=

なか びちく
この中で備蓄にむいている
た
食べものはどれでしょう？

かんづめ



にく



しょくひん
レトルト食品



すし



しょくひん
インスタント食品

備蓄びちくにおんでいる食べたべものとは・・・

① ながも長持ちするもの

② かんたん簡単にたべられるもの

③ も持ちはこ運びやすいもの

④ えいよう栄養のあるもの

たとえば・・・



かんづめ



かんぷつ



チョコレート・キャンディなど



しょうひん
インスタント食品



しょうひん
レトルト食品



みず
水などの飲料
いんりょう

◆ 今日きょうのこんだて ◆

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- 備蓄びちくツナカレー
- 切干きりぼし大根だいこんのナムル
- もも缶かん

