

令和 4 年度

北町中食育だより

号外
防災編

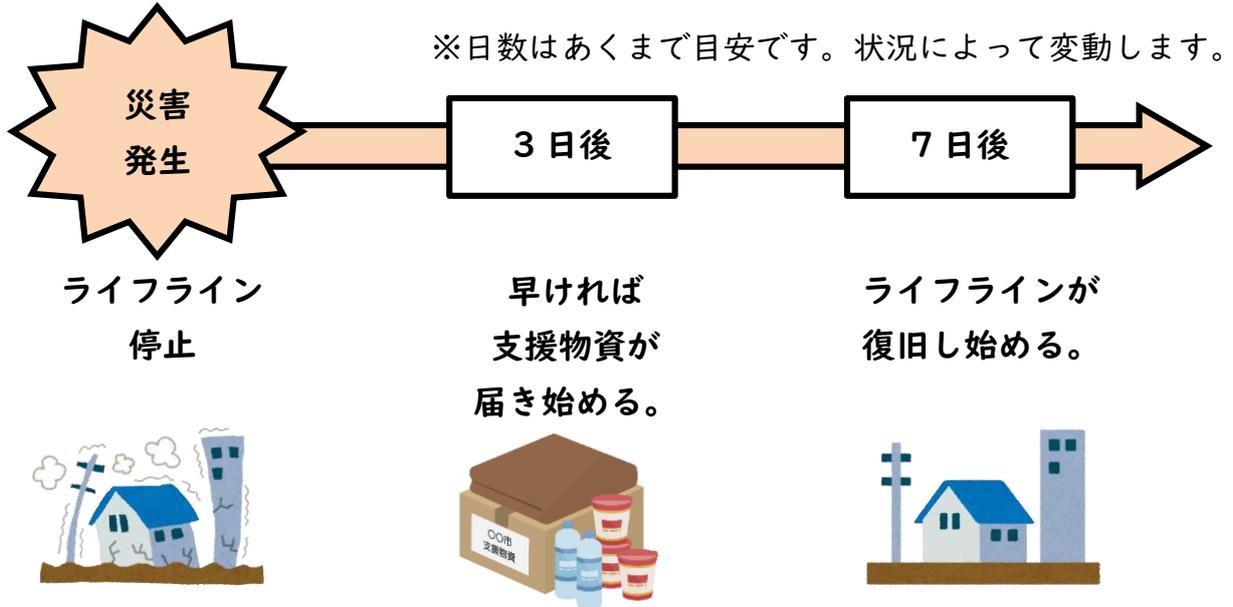


早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

最低 3 日分 (可能であれば 7 日分) の食料を準備しましょう!



- ① 1人1日およそ3リットルの水(飲用水+調理用水)を用意しよう!
- ② 簡単に調理できる食べ物を用意しよう!
(アルファ化米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品など)
- ③ 食物アレルギーの原因食材が使われていないか確認しよう!
- ④ 実際に食べてみて、味を知っておこう!
- ⑤ 災害時はたんぱく質が不足しがちなので、肉・魚が使われている缶詰を準備するとGOOD!

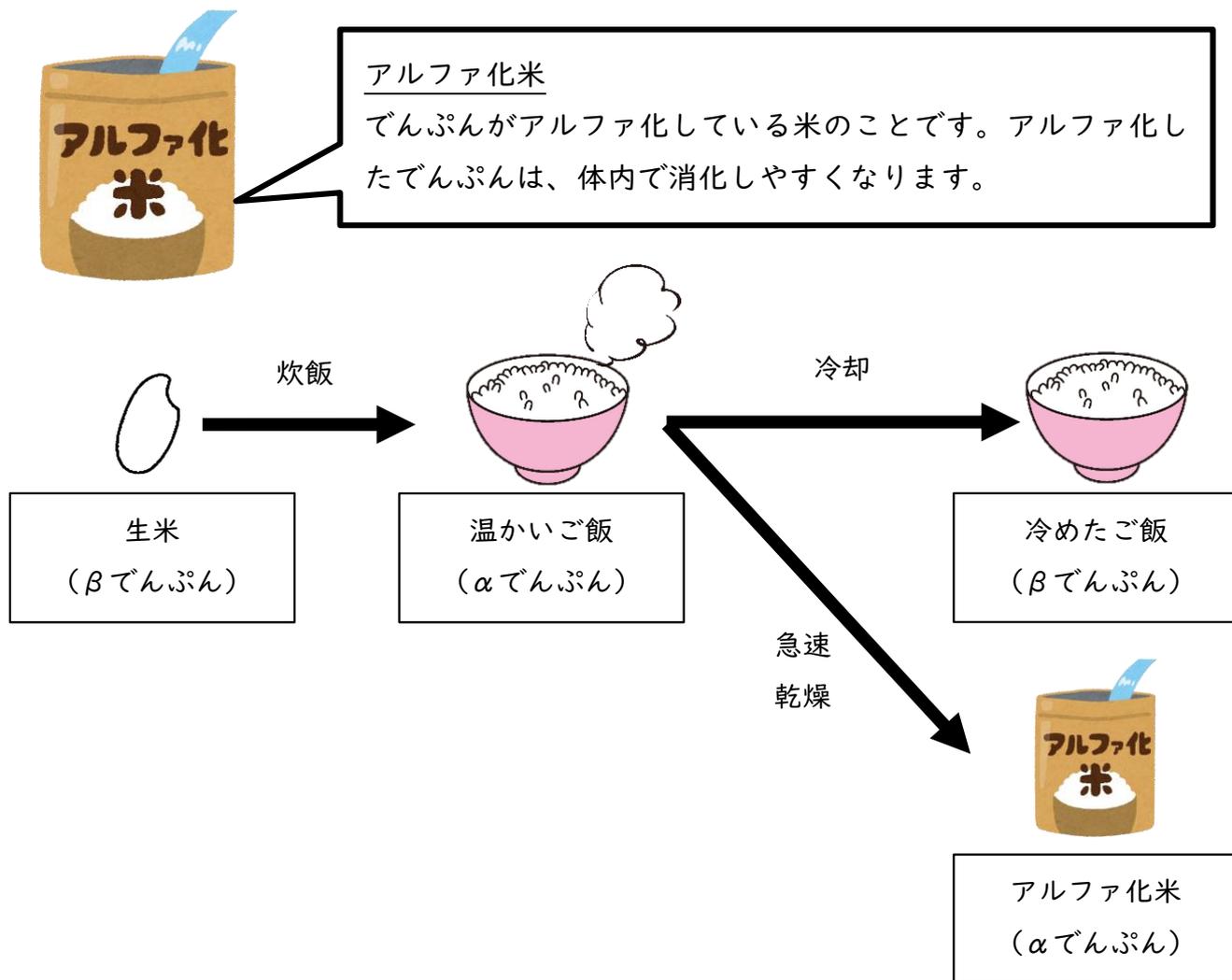


【ローリングストック法】

常に一定量の食品を家庭で備蓄している状態を保つための方法。①～③を繰り返す。

- ① 食料を買う。(食べた分を買い足す。)
- ② 一定期間、備蓄する。
- ③ 賞味期限が近付いた食品から食べる。

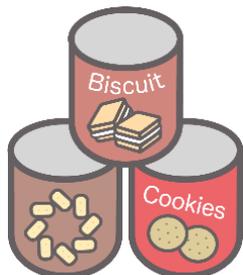
★ 非常時でも「食べ慣れた味」を食べられるように、好みの食品を見つけて備蓄しておきましょう!



缶詰

パン、肉、魚、豆、野菜など様々な種類があります。大和煮、みそ煮、やきとりなどのように、調理せずにそのまま食べられるものを選ぶと便利です。

野菜ジュース、ドライフルーツ、乾物（海藻、切干大根など）
ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に役立ちます。



菓子・嗜好品（チョコレート、ビスケット、あめなど）

少量でもエネルギーを補給することができます。また、ストレスの軽減にも役立ちます。