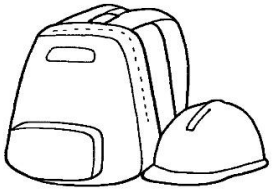
# 月刊　桜ランチ通信　9月号

９月１日は、防災の日です。その日を含む８月30日から９月５日までは、防災週間と定められています。９月１日が防災の日となったのは、1923年９月１日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



# 災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

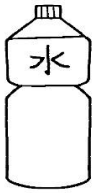
**【主食】**
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

**【主菜】**
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

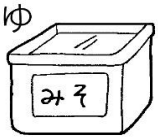
**【副菜】**
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

**【果物・菓子】**
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

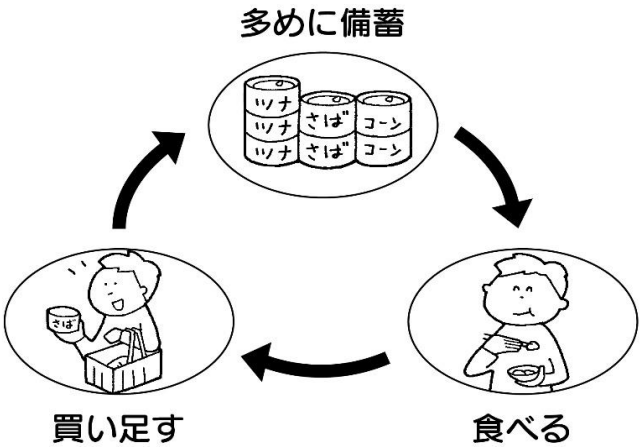
**【飲料】**
- □水
- □茶
- □ジュース




**【調味料】**
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ




日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。