



9月食育たより

令和6年9月
南砺市立井波中学校

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人も
いるかもしれません。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



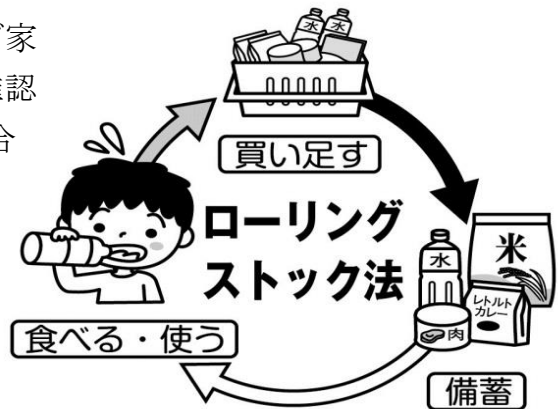
なぜ、必要なものが足りているかを確認する機会にはしてはかが
でしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い
慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す
「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・
水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにく
くなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日です。ご家
庭にある非常食や備蓄品を確認
するとともに、家族の状況に合



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は家
族の状況に応じて用意しましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトごは ん・おかゆ、アルファ化米、 もち、小麦粉、乾めん、即席 めん、乾パン、シリアル等</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆等の缶詰、レト ルト食品、フリーズドライ 食品、充てん豆腐、ロング ライフ牛乳等</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜 (いも類、 たまねぎ等)、野菜の缶詰・ ジュース、切り干し大根、乾 燥わかめ・ひじき、のり、イ ンスタントみそ汁・スープ等</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物 (りん ご、柑橘類等)、果物の 缶詰・ジュース、ドライ フルーツ等</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味 料、アレルギー対応食、離乳 食、乳児用ミルク等</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、 ウェットティッシュ、アルミホイ ル、ラップ、ポリ袋、キッチンペ ーパー等</p>	