災害時に備えた 家庭での 食品ストックについて



災害が起こったときの 食事はどうする?

災害が起こると、食事はどうなるだろう? 思いついたことを書いてみよう 思いつかない時は、「災害時に備えた食品ストックガイド」の P2「なぜ食品の家庭備蓄が必要なの?」を見てみよう

【例】

- ・ガスや水道が止まってしまい、いつものように食事が作れない
- ・道路が壊れてしまって車が通れなくなり、スーパーに食品が届かない
- ・食品が売り切れてしまい、必要な量が買えない

食事が足りるか 不安……





普段から、

最低3日分~1週間分×人数分の **食品を家庭においておく**ことが大切

家庭での食品ストック (家庭備蓄)



調べてみよう、 家庭の食品ストック

1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水) ※湯せん、食品や食器を 洗ったりする水は別途必要です

> 熱源があれば、電気・ガスが止まっても 食べられる食品の幅が広がります

必ず用意したいもの

・水 (ある)/ ない

・熱源(カセットコンロ・カセットボンベ):ある

ない

家庭にある食品ストックを調べてみよう

「災害時に備えた食品ストックガイド」 P5~7を見ながら、自分の家にある、 備蓄に向いている食品を調べてみました。

自分の好きな食品に ○をつけてみよう

主食	主菜	副菜	その他
米、パン、麺類等	缶詰(肉・魚)・レトルト等	乾物・野菜等	【例】
【例】 ・米 ・お餅 ・カップ麺	【例】 ・シーチキンの缶詰 ・レトルトカレー ・煮干し	【例】 ・たまねぎ ・じゃがいも コーンの缶詰	・ドライフルーツ ・粉チーズ ・お菓子 ・ジュース ・ふりかけ
缶詰のパンそうめん	・充填豆腐	・即席スープ ・ひじき -	・みそ



災害時の食事を体験

レシピの出典

例:・「災害時に備えた食品ストックガイド」

· CookPad (URL: \sim)

普段使っている**電気、水道、ガス**を使わずに、**家庭にある食品ストック**を使って料理をしました。

○水道、ガスの代わりに使ったもの

ペットボトル等の水 / カセットコンロ・カセットボンベ

材料費は 約<mark>○○</mark>円/1人分

レシピ名:【例】わかめとコーンの和え物

このレシピを選んだ 理由は……

【回答例】

コーンが好きだから。 火を使わずに作れる から。

用意するもの

【例】

- ・乾燥わかめ
- ・スイートコーン

缶

- ・ベビーチーズ
- 砂糖
- ・しょうゆ
- 胡椒
- ・ポリ袋

作り方

(例)

- 1. 乾燥わかめを手で細かく砕いて、50ccほどの水に5分ほどつけて戻し、しぼる。チーズは手でちぎる。
- 2. ポリ袋の中にすべての具材 と、コーンの汁を大さじ1程 度入れる。ポリ袋の中でよく 混ぜて完成。

調理中の 写真

料理中に大変だったこと

【例】

- ・缶詰が開けにくかった。
- ・わかめを多く入れすぎた。



災害時の食事を体験(まとめ)

試食

出来上がった 料理の写真 お家の人の感想・アドバイス

【例】

- ・おいしく味付けできていました。
- ・ポリ袋ごとお皿に盛り付ければ皿洗いがいらないので、次はそうしてくれると嬉しいです。

思ったこと・考えたこと

(例)

- ・火を使わずにできたので、簡単だった。
- ・包丁やまな板を使わなかったので、後片付けが楽だった。
- ・ペットボトルの水は、飲む分だけでなく料理にも 必要なので、多めに必要だと思った。

食品ストックの工夫ポイントを 探してみよう&聞いてみよう

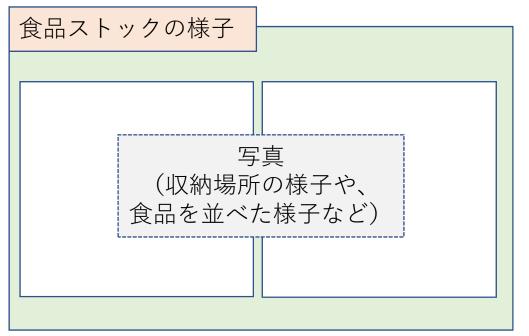


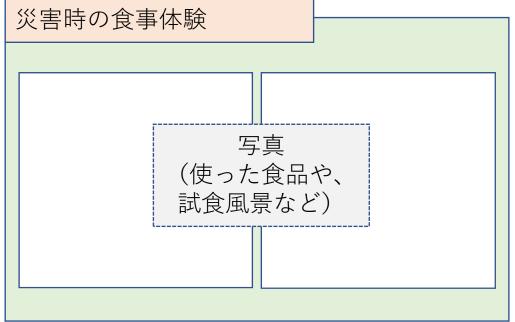
【例】

- 栄養バランスが偏らないよう、野菜の缶詰を ストックしている。
- 妹が好きなジュースも備蓄している。
- 災害時に使いやすいように、カセットコンロ は鍋と一緒の場所に置いている。



自由研究のまとめ





家庭での食品ストック(家庭備蓄) について思ったこと・考えたこと



【例】

- ・家にある食品も災害時に役立ちそうなので、少し多めにストックしようと思った。
- ・水道やガスが使えない時のために、水やカセットコンロ、食品などを準備しておくことは大切 だと思った。

家庭備蓄の大切さを家族に伝えるために、 どんなことができるか考えてみよう



【例

- ・一人で暮らしている祖母に、家に食品などを備 えているか聞いてみる。
- ・半年に1回くらい、家族で食品ストックを使って料理する日を作る。