

災害時に備えた 家庭での 食品ストックについて

○年○組 ○○ ○○



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



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」
・Cook Pad
(URL： ～)

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
約〇〇円 / 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に場所に入れている。



自由研究のまとめ

食品ストックの様子

写真
(収納場所の様子や、
食品を並べた様子など)

災害時の食事体験

写真
(使った食品や、
試食風景など)

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。