



もしもについて<sup>かんが</sup>考えよう  
～<sup>さいがい</sup>災害へのそなえ～

「もしものためにそなえよう」というときの  
「もしも」とは、どのようなときだと思ひますか？

もしもって、  
どんなとき？



じしん  
地震



たいふう  
台風



しゅうちゅうごうう らくらい  
集中豪雨・落雷

# ライフライン

おお さいがい お とき せいかつ ちか じょうたい なんにち  
大きな災害が起きた時に、もとの生活に近い状態になるまで何日くらいかかるでしょう？



でんき  
電気



でんわ  
電話

インターネット



すいどう  
水道



ガス



さいがい お ちよくご  
災害が起こった直後

みっかめ  
～3日目まで～

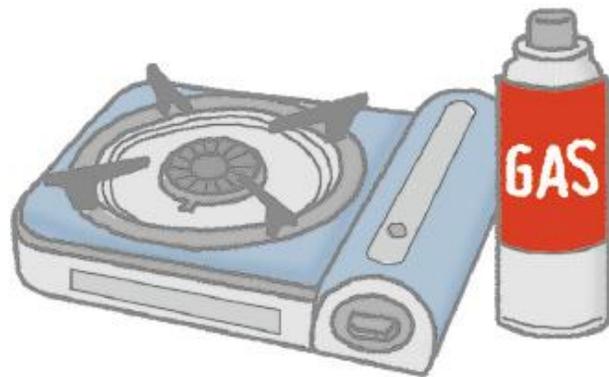


ひなんじょ  
避難所

いえ ざいたくひなん  
家にもどって在宅避難

よっかめ いっしゅうかん  
～4日目から1週間～

じたく  
自宅

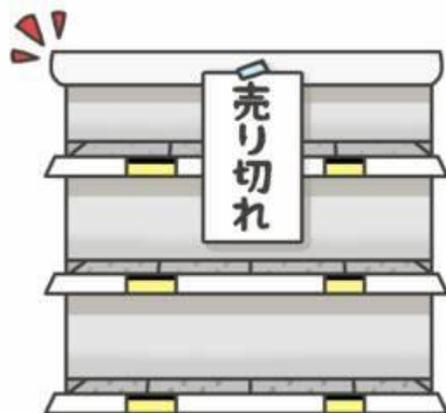


いちしゅうかんぶん じりき あんしん  
一週間分は自力でのりきれるそなえがあると安心です

しゅうかんご  
1週間後～



やく かけつご  
約1ヶ月後～



おな た 同じ食べものをくりかえし食べるとストレスになるので、いろいろとそろえておきましょう



しょくじ い ちから  
おいしい食事は生きる力になります！

生きるために  
かかせない！



バランスよく栄養をとる  
ことをこころがけよう！



あたた 温かいものを食べると  
ホッとする



た もの いえ  
食べ物を家に

じゅんび  
準備しておこう！



# どのようなものを備えておいたらいいのでしょうか？

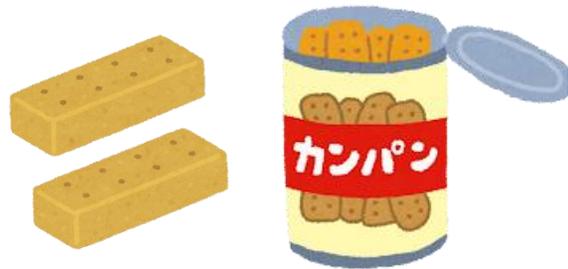
## 【きいろ】

からだ うご  
体を動かすエネルギーのもとになるので、<sup>かなら</sup>必ず<sup>そな</sup>備えてほしい<sup>た</sup>食べもの

みず かねつ ひつよう  
水や、加熱が必要



そのまま<sup>た</sup>食べられる



## 【あか】

きんにく けつえき からだ  
筋肉や血液など、<sup>た</sup>体をつくる<sup>た</sup>食べものです。



## 【みどり】

からだ ちょうし とどの た  
体の調子を整える<sup>た</sup>食べものです。



# ライフライン（<sup>でんき</sup>電気・<sup>すいどう</sup>ガス・<sup>つか</sup>水道）が<sup>ばあい</sup>使えなくなった場合

<sup>ふう</sup> <sup>く</sup> <sup>あ</sup>  
こんな風に組み合わせてみよう！

【<sup>きいろ</sup>きいろ】  
<sup>からだ</sup> <sup>うご</sup> <sup>かなら</sup> <sup>そな</sup> <sup>た</sup>  
体を動かすエネルギーのもとになるので、必ず備えてほしい食べもの



【<sup>あか</sup>あか】  
<sup>きんにく</sup> <sup>けつえき</sup> <sup>からだ</sup>  
筋肉や血液など、体をつくる食べものです。



【<sup>みどり</sup>みどり】  
<sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> <sup>ととの</sup> <sup>た</sup>  
体の調子を整える食べものです。



<sup>すいぶん</sup>  
水分はしっかりとりましょう。

# みず そな 水の備えが、いのち まも 命を守る



## 【みず そな 水の備え】

一人あたり一日3リットル。

一日3度の食事ができる場合は、食事からとれる水分もあるので、

必要な飲料水は、1.5リットルが目安。



# ローリングストック法<sup>ほう</sup>



お お び ち く  
多めに備蓄



か た  
買い足す



た  
食べる



かんぶつ かんづめ よ  
乾物・缶詰の良さ



じょうおん ちょうきほぞん  
常温で長期保存ができる



ふそく えいようそ てがる と  
不足しがちな栄養素が手軽に摂れる

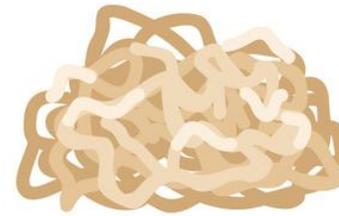
ひ も                      しょくひん      きゅうしょく                      つか  
日持ちする食品を給食でも使っています!



ツナときゅうりのあえもの

はくさい  
白菜とツナのサラダ

ツナごはん



きりぼしだいこん                      にもの  
切干大根とじゃがいもの煮物

きりぼしだいこん      あまず  
切干大根の甘酢あえ

はりはりキムチ



だいず                      に  
大豆とちくわの煮つけ

ポークビーンズ

チリコンカン



だいず                      に  
大豆のいそ煮

ひじきサラダ

ひじきのソテー

かんぶつ ひも しょくざい つか きゅうしょく たいけん  
乾物など日持ちする食材を使った給食を体験しよう!

れいとう  
冷凍みかん

や  
焼きウインナー

ツナとコーンのピラフ



ひ かんぶつ  
日ごろから乾物などのおかずを  
た な さいがいじ  
食べ慣れておくと、災害時に  
た  
ストレスなく食べることができます。

かんぶつ しる  
乾物のみそ汁

