



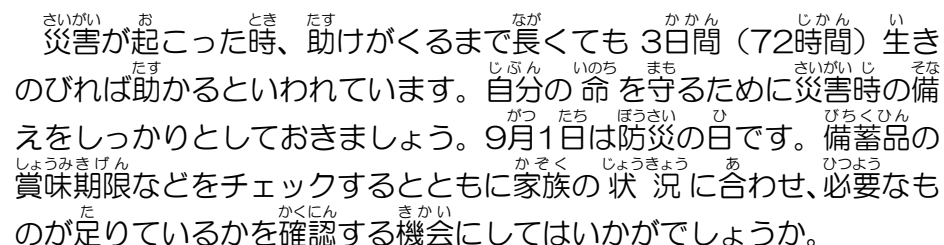
～防災給食特別号～

長岡京市立長岡第六小学校
令和7年8月28日

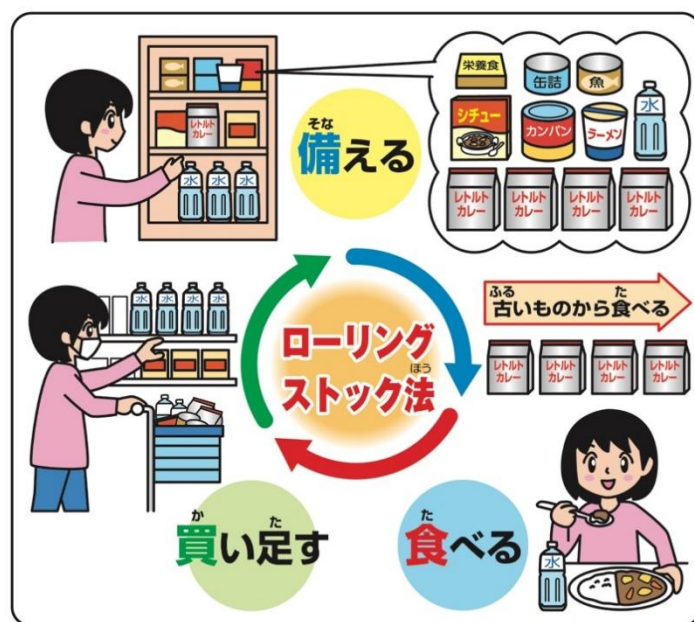


び　ちく　ひん
備蓄品リスト

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と安心!



ローリングストック法



ローリングストック法とは、
普段から食べ慣れた食品を、
少し多めに買い置きし、古いもの
から食べて、食べた分を補充
する方法です。

普段から食べているものが、
災害時の備えになります。
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。

ひつ じゅ ひん

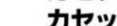
必需品!

みず

水 1人1日3リットル



カセットコンロ・
カセットボンベ



ガス

ボンベは1週間当た
り1人6本が目安

しゅう しやく げん たんすいかぶつ おお ぶく

主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)



せいまい
精米、もち、めん、
パン、^{かん}乾パンなど

しほ さい しつ おお ふく
主菜 (たんぱく質を多く含むもの)
 かつお 節
 肉 魚
 レトルト カレー
 シチュー
 さかな にく まめ かんづめ
 魚・肉・豆などの缶詰、
 レトルト食品、フリーズドライ食品など

ふく さい
副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)
 しょくもつせんい おぎな
 るい ひ
 いも類、たまねぎなど日
 も やさい かんづめ
 持ちのする野菜、缶詰・
 かんぷつ
 乾物など

くだもの (くだ もの) しょくもつせんい おぎな
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

かんきつ類
 りんご、柑橘類など
ひも
 日持ちのする果物、
かんづめ
 缶詰

その他

好きなお菓子や飲み物、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど

び ひん るい

備品類

つか す しよっきるい つか す
使い捨ての食器類、使い捨て
てびくる
手袋、ウェットティッシュ、
アルミホイル、ラップ、ポリ
びくる
袋、キッチンペーパーなど

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合などは、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

9月1日は防災の日

防災給食を体験しよう

今年度のテーマは **炊きだし**

さいがいちよくこ しよくじ たんすいかぶつ かたよ なか だいりょう りょうり つく
災害直後の食事は炭水化物に 偏りがちです。そんな中で大 量に料理を作
る炊き出しは、ただよう香りや 温 かさで 心 からホッとできるものです。
ちようたつ しよくさい つかう こころ ふ せく じつ
調達できるいろいろな食 材を使うことで不足しやすいたんぱく 質やビタミ
ンなどを 補 うこともできます。衛生面や調理のしやすさ、 配りやすさや食ベ
やすさなどを 考 えて、少しでも元気ができるようにという思いも炊き出しには
は 込められています。

れいとう
冷凍みかん

ほうふ　くだもの　じぶん
 ビタミンが豊富な果物。自分でむいて
 た　えいせいてき　と　あつかう
 食べられるものは、衛生的に取り扱う
 ことができます。

ツナコーンピラフ

具くたくさんにするとおかずがなくても
食たべやすく、栄えい養ようもたっぷりです。



焼きウイナー
手軽にたんぱく質をとること
ができます。

乾物のみそ汁
 あたた 温かく、^く臭だくさんで
 えいよう 栄養もたっぷりです。

