



食育だより

長崎市立深堀中学校
食育だより 10月号
令和7年10月23日(木)
食育担当 廣山 佳子

7 災害に
そなえよう



◆◆ 食育ピクトグラム ◆◆

毎月19日は、
食育の日！食卓の日！



10月は、災害に備えよう についてご紹介します！

いつ発生するかわからない地震や大雨などの災害に備えて、普段(平時)から食料品などの備蓄ができていますと安心です。

災害時はライフライン(電気や水の提供)が途絶え、食料が不足することが予測されます。

災害が起きたときに困らないために、平時から災害時を意識した食の備えをしましょう。



1. 家庭用備蓄の目安

備蓄量は、**家族の人数×最低 3日分**、
できれば **1週間分**です。

栄養バランスも考えて備蓄しましょう。

2. ローリングストック

ふだんから食品ロス削減にもつながる備蓄方法です。

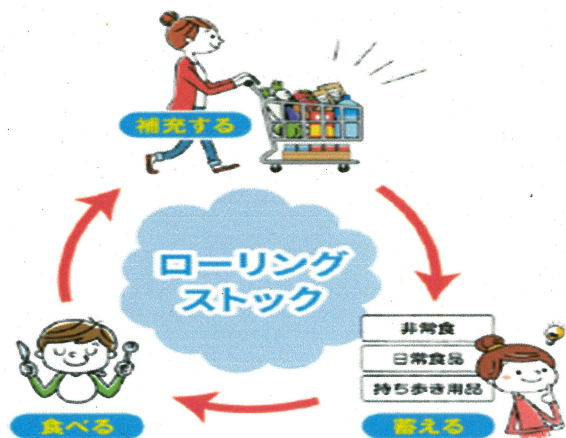
多めに買い置きしておき、古いものから使い、
消費した分を必ず補充する。

賞味期限を確認して切れないうちに使って、備蓄食品を
家庭に準部するのは場所も取るので難しいのですが
日常食を日頃から使用して災害時に活用することは
効率よく備蓄でき非常時にも対応できます。

さらに

3. 乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方の備蓄

家庭備蓄行う際に必要な情報、災害時における食事の
注意点なども確認して、災害時に必要な備えをすすめましょう。(大事なペット用もありですね)



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



出典:農林水産省 Web サイトより