

災（さい）害（がい）に備（そな）える ローリングストック食（しょく）品（ひん）の選（えら）び方（かた）

★小（しょう）学（がく）生（せい）でもわかる！おうちのごはんの備（そな）え★

ローリングストックってなに？

普（ふ）段（だん）の食（しょく）品（ひん）を少し（すこし）多（おお）めに買（か）い置（お）きしておき、賞（しょう）味（み）期（き）限（げん）を考（かんが）えて古（ふる）いものから順（じゅん）に消（しょう）費（ひ）し、消（しょう）費（ひ）した分（ぶん）を新（あたら）しく買（か）いたすことで、つねに一（いっ）定（てい）量（りょう）の食（しょく）品（ひん）が家（か）庭（てい）で備（そな）えられている状（じょう）態（たい）を保（たも）つ方（ほう）法（ほう）です。

① 蓄（たくわ）える
（買（か）い置（お）きする）

② 食（た）べる
（消（しょう）費（ひ）する）

③ 補（ほ）充（じゅう）する
（買（か）いたす）



災（さい）害（がい）のときのごはんの選（えら）び方（かた）

大（おお）きな災（さい）害（がい）の直（ちよく）後（ご）は、ごはんやパン、めん類（るい）などの炭（たん）水（すい）化（か）物（ぶつ）ばかりになりがちです。栄（えい）養（よう）のバランスを考（こう）慮（りょ）して、次（つぎ）のものをそろえておくことが大（たい）切（せつ）です。

たんぱく質（しつ）をとる（お肉・お魚）

ツナ、サバ、イワシなどの魚（さかな）や、肉（にく）の缶（かん）詰（づめ）が手（て）軽（がる）で、長（ちょう）期（き）保（ほ）存（ぞん）もできるため便（べん）利（り）です。

ビタミン・食（しょく）物（もつ）纖（せん）維（い）をとる（野菜・果物）

野（や）菜（さい）不（ぶ）足（そく）からくる体（たい）調（ちょう）不（ふ）良（りょう）を防（ふせ）ぐため、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日（ひ）持（も）ちする野（や）菜（さい）や、乾（かん）物（ぶつ）、野（や）菜（さい）ジュース、ドライフルーツなどを常（じょう）備（び）しておきましょう。



おうちの『備（そな）え』をチェックしてみよう！

ツナ缶（かん）やサバ缶（かん）などのお魚（さかな）・お肉（にく）の缶（かん）詰（づめ）はあるかな？

野（や）菜（さい）ジュースやドライフルーツ、日（ひ）持ちする野（や）菜（さい）はあるかな？

普（ふ）段（だん）食べているお気に入りの食（しょく）品（ひん）やお菓（か）子（し）はあるかな？