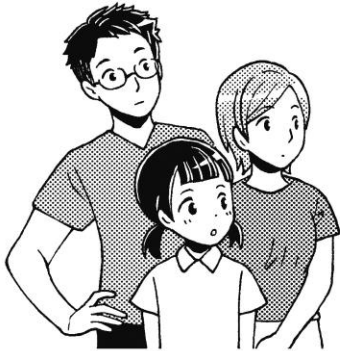


がつついたち ひ ごろ そな みず しょくりょう
9月1日は 日頃から備えよう水と食料
ぼうさい 日に
防災の日

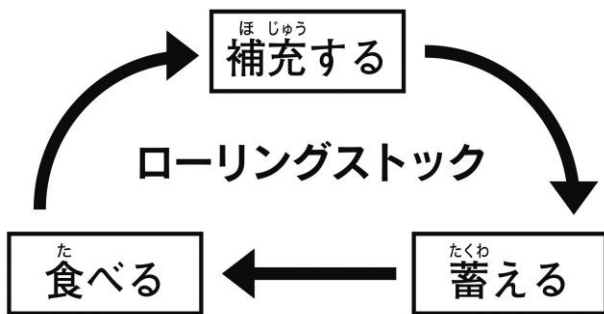


かぞく にんずう
家族の人数
かぶん
×3日分

だいじしん さいがい はっせい みず でんき
大地震などの災害が発生してから、水や電気、
ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週
かんいじょう
間以上かかるといわれています。また、さいがい
起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食
りょうひん ちやうたつ むずか
料品などを調達することは難しくなります。そ
のため、かぞく にんずうぶん みず しょくりょう さいてい
家族の人数分の水や食料を、最低でも
3日から1週間分程度は備えておくことが大切
です。

©少年写真新聞社2024

しょくひん
いつもの食品をローリングストックしよう



ふだん た
ローリングストックとは、普段、食べていて
ひも しょくひん すこ おお か お
日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、
しょうみ きげん かんが ふる しょうひ つか
賞味期限を考慮して古いものから消費し、使った
ぶん か た ほうほう
分を買い足していく方法です。こうすることで、
かていない じやうじ しょくりょうひん びちく じやうたい
家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態に
なります。また、ふだん か もの はんい おこな
普段の買い物範囲で行うこと
ひよう じかん めん こうりつてき
ができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

がつこのか きゅうしょく
※9月9日の給食は、

ぼうさいきゅうしょく かまい きゅうきゅうこんさいじる
防災給食(アルファ化米・救給根菜汁)がでます！

なつ つか のこ じき にち しょく た
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



なつ つか のこ じき しょくよく おちたり からだ
夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるく
なったりします。ひろうかいふく
疲労回復のために1日3食をしっかりと
ることが大切です。たいせつ せいちやう き こ
成長期の子もたちにとって、1日3
食をとることは、せいちやう ひつやう
成長に必要なエネルギーや栄養素をし
かり摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつ
ながります。せつしゆ せいかつ

©少年写真新聞社2024