



# 9月1日は防災の日です



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

## 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

- 1 家庭にある食品をチェックする
- 2 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 3 足りないものを買い足す
- 4 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

## ローリングストック



## おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考えて選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

### 主食(炭水化物を多く含むもの)



### 缶詰は缶切りがいないものを！

### 副菜・その他



### 大切なのは 飲料水！

飲料水は1人1日3リットル必要といわれています。非常時には、飲み水以外にも色々なところで使用する必要があります。



### 主菜(たんぱく質を多く含むもの)



### お菓子も非常食におすすめ！



「口に合わない」、「アレルギーなので食べられない」ということがないように、「普段から食べなれた食品」を用意すること大切です。最近では、普段よく目にするメーカーのお菓子の中にも、備蓄用として長期保存可能なものがあります。

## お月見クイズ

正しいのはどっち？



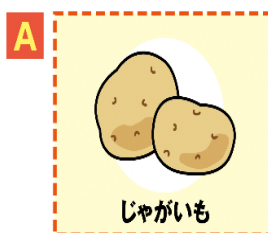
お月見についてのクイズです。

AとB、どちらが正しいか考えてみましょう。

Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事？

Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち？

Q3 お月見になぜお供えものをするの？



こたえは次のページにあります。

お月見クイズのこたえ

Q 1 A

Q 2 B

Q 3 B

お月見は「中 秋の名月」ともいい、秋の夜空にうかぶきれいな月を眺める行事です。  
また、秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、お祝いのためにお供えものをします。