



みず しょくりょう そな 水と食料を備える

1

そな おうちの備え

の みず ● 飲み水



3リットル



かぞく にんずうぶん
家族の人数分

× 3~7日分

うち ひつよう りょう
お家に必要な量



リットル

そな 備えている量が
足りなければ 1点
ひつよう りょう
必要な量を
そな 備えていれば 2点

た ● 食べもの

そな 備えていれば1個2点



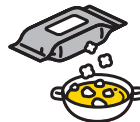
かん 缶づめ



しょくひん レトルト食品



かん 乾めん



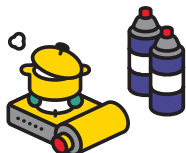
しょくひん フリーズドライ食品



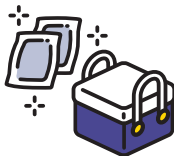
かんぶつ 乾物

どうぐ ● 道具

そな 備えていれば1個2点



カセットコンロ・ボンベ
料理やお湯をわかすときに。



クーラーボックス
電気が止まったとき
冷蔵庫代わりに。



ラップ
お皿に置いて、
洗う水を節約。



は 歯みがき用
ウェットティッシュ
水道が止まっても
口の中をキレイに。



けいさん
計算してみよう! 「水と食料をそろえる」

ごうけい
合計

てん / 20点

ようい
用意していないもの、足りないものを書いておこう!



みず しよくりょう そな 水と食料を備える 2

た かた く ふう 食べ方の工夫

おぼえておこう た じゅんぱん 食べる順番

1~3日目

れいぞうこ なか にく さかな
冷蔵庫の中の肉や魚など、
いたみやすいものから
食べる。



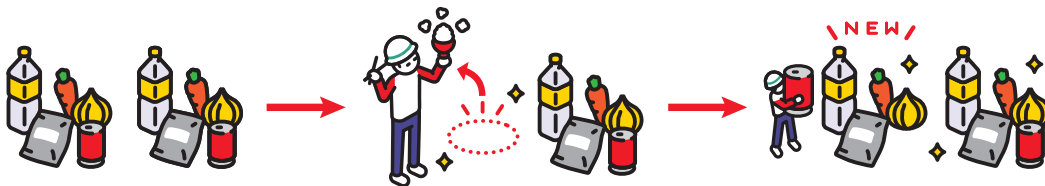
4~7日目

「ローリングストック法」
で、そなえた非常食を
食べる。



おぼえておこう た ほかん ほう 食べものの保管のしかた「ローリングストック法」

ひじょうしょく と ていきてき た あたら い
非常食をずっと取っておくのではなく、定期的に食べて新しいものに入れかえながら
保管する方法です。



1 しよくりょうみず
食料・水を
おお
多めにそなえる。

2 ふる
古いものから
じゅん た
順に食べる。

3 た ぶん
食べた分を
か た
買い足す。

うち れいぞうこ なか た じしんご た じゅんぱん かんが か
お家の冷蔵庫の中やキッチンなどにある食べもの。地震後に食べる順番を、考えて書いてみよう!