



[おうちのそなえ チェックシート]

水と食料を備える

1

おうちの備え

飲み水



3リットル



家族の人数分

× 3~7日分

お家に必要な量

リットル

備えている量が
足りなければ **5点**

必要な量を
備えていれば **10点**

食料

備えていれば1個10点



缶づめ



レトルト食品



乾めん



フリーズドライ食品



乾物

道具

備えていれば1個10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

お皿にしてい、
水を節約。



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。



計算してみよう! 「水と食料を備える」

合計

点 / 100点

用意していないもの、足りないものを書いておこう!



[おうちのそなえ チェックシート]

みず しょくりょう 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

みっかめ
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。



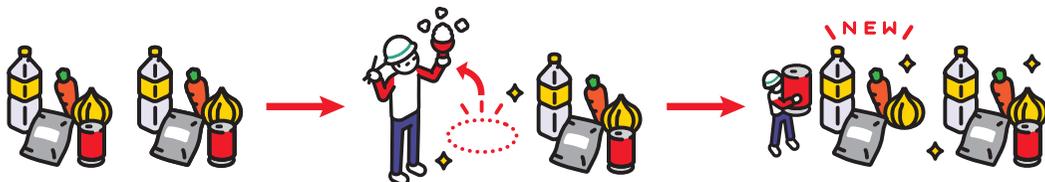
なのかめ
4~7日目

「ローリングストック法」
で、備えた非常食を
食べる。



おぼえておこう しょくりょう ほ かん 食料の保管のしかた「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 ほ かん
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 しょくりょう みず
食料・水を
おおそな
多めに備える。

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!