

〈今日のテーマ〉

災害時の食事

について  
考えよう！

東京防災公式  
キャラクター  
防サイくん



関東大震災の発生から  
今年の9月1日で100年がたちました。  
当時は、大規模な地震災害への備えは  
ほとんどされていらない状況だったそうです。

今日は、もしものときに備えて  
**災害時の食事**について  
いっしょに考えてみませんか？

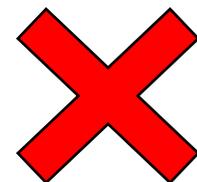


# 災害が発生すると・・・？

③

<食品の工場やお店では・・・>

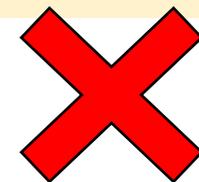
- 工場で生産ができない
- 道路が寸断され、物流がストップ
- 商品がなく、販売ができない



# 災害が発生すると・・・？

<わたしたちは・・・>

- お店から商品がなくなり、手に入らない
- 電気やガスが止まり、調理ができない
- 水道が止まり、飲み水がない



自分と家族の命を守るため…

日ごろから「**災害食**」を  
備えることが大切！

# クイズ ①水

大人1人が必要な飲料水は  
1日あたり  
何L(リットル)?



# 答え

# 1日あたり3L

× 家族の人数 × 1週間分の飲料水を備えよう！

※手洗い用などは別



# クイズ ②災害食



⑧

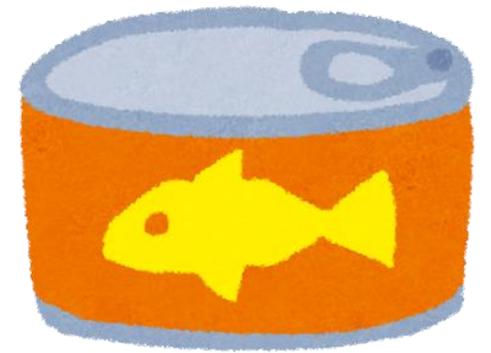
「**災害食**」として適するものは  
つぎのうちどれ？

- ① 食べたことのないめずらしいもの
- ② 常温で保存できるもの
- ③ 調理に手間がかかるもの

答え

## ② 常温で保存できるもの

食べたことのないものや、  
調理に手間がかかるものは  
さけよう！



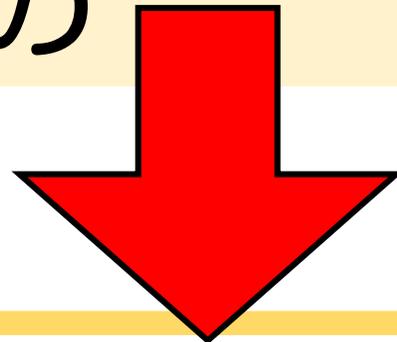
# 「災害食」とは・・・？

ふだんから食べていて  
災害時にも活用できる食品。

災害用の特別な食品で  
なくてもOK！

# 「災害食」のポイント

- 徐々に食べ慣れているもの
- 常温で半年以上保存できるもの  
(必ずしも長期保存でなくてOK)
- 自分の好きなもの、「食べたい！」  
と思えるもの



# 「災害食」の例

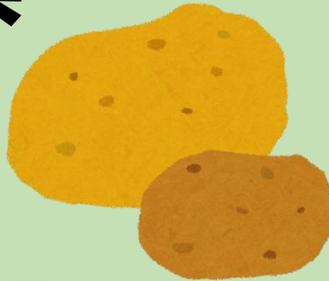
12

## ◎大切なエネルギー源

- パックのご飯
- パックのおかゆ
- おもち

## ◎日持ちがする野菜

- ジャがいも
- にんじん
- 玉ねぎ
- 大根



## ◎すぐ食べられる

- 缶詰
  - やきとり
  - ツナ、さば、いわし
- レトルトカレー
- 丼の具



## ◎乾物

- 切り干し大根
- おふ
- 焼きのり
- 高野豆腐
- わかめ

今日の給食は「災害食」にも  
ぴったりの食材を使用しました。

焼き  
のり

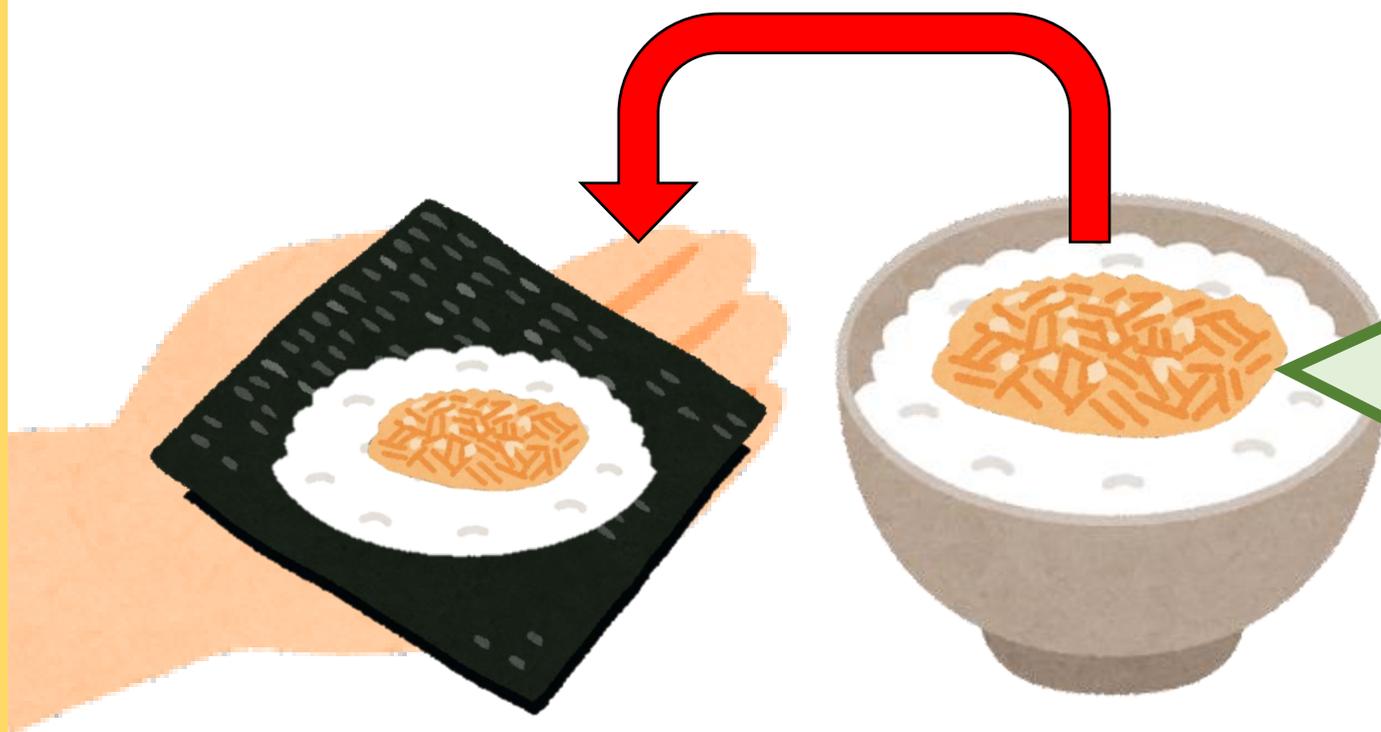


ツナ缶  
高野豆腐

じゃがいも  
にんじん  
油ふ(おふ)

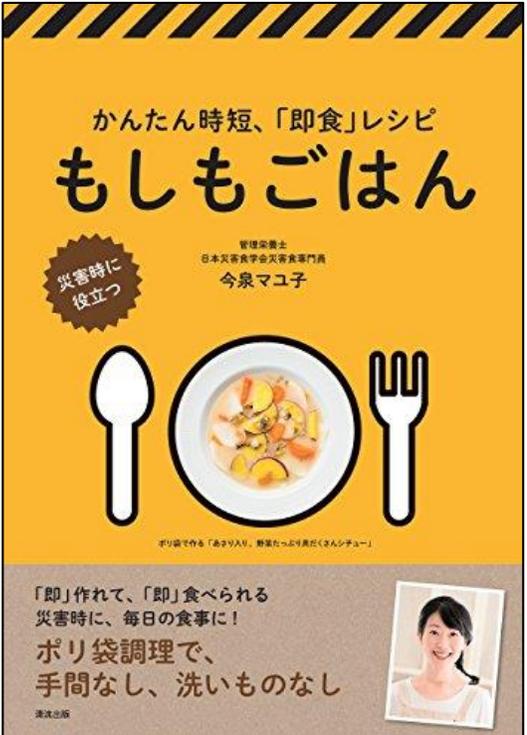
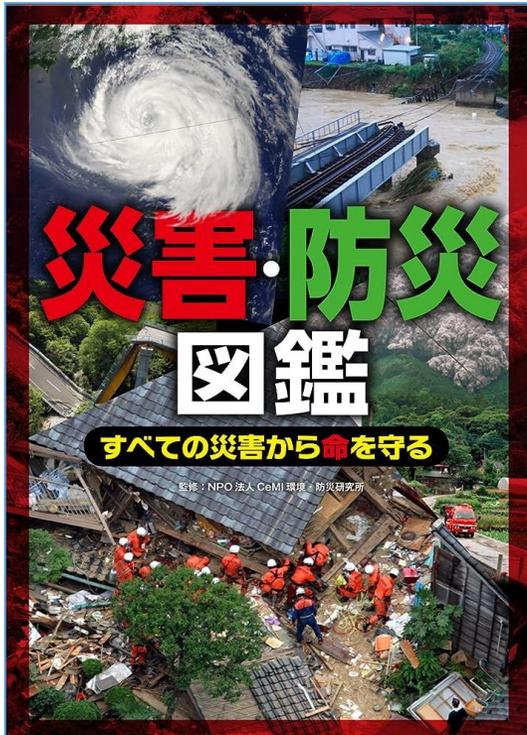
おにぎりは、食器やおはしがなくても  
食べることができる！

➡災害時にも役立ちます。



のりにご飯と  
ツナをのせると  
セルフおにぎりに  
なります。

# 三中の図書館にも災害時の食事や防災に関する本がそろっています。



三中図書館に  
展示中！



この機会にお家の人と  
家庭の「災害食」について  
見直してみてもいいかがですか？

参考：

- ・ 中学校家庭科向け学習指導案「災害時の食」（農林水産省）
- ・ 東京都防災ホームページ（東京都）
- ・ 災害時に役立つかんたん時短「即食レシピ」もしもごはん  
今泉マユ子著 清流出版

