

がっこちゃんの食育掲示物



さい がい そな 災害に備えよう

いのち ささ た もの の もの ひつよう
命を支えるには食べ物と飲み物が必要。

いざというときのために
なが ほぞん た か
長く保存できる食べものを買っておこう。

主食

こめ
米、もち、かんぱん、
カップめん、
うどん、
そば、
いも類



主菜

かんづめ
缶詰
(ツナ缶、コンビーフ)
レトルト食品
(カレー、シチュー)



副菜

そくせきするもの
即席汁物、
かんそうやさい
乾燥野菜、
ほ
干しいたけ、
こんさいるい
根菜類



飲みもの

ペットボトルの水やお茶、
ティーバッグ、
ロングライフ牛乳、
果汁ジュース、
野菜ジュース、



その他

あめ、キャラメル、
チョコレート、
梅干し、氷砂糖、
ビスケット、
ドライフルーツ



さき か
先に買ったものから使い、使った分だけ買い足しておこう。
みず ひとり いちにち ようい
水は一人一日2～3リットル用意しよう。

さんこう ないかくふ しょくいく
(参考：内閣府 食育ガイド)