

SCHOOL LUNCH LETTER

非常食3択クイズ

災害の前に、食料を備えておくと安心です。クイズで考えてみましょう。

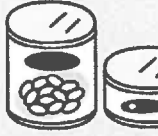
Q1

1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要？

- ① コップ 1ばい(200ml)分 
- ② ペットボトル 1本(500ml)分 
- ③ ペットボトル6本(3l)分 




Q2

次のうち、火や水を使わな
いで食べられるのはどれ？

- ① お米 
- ② カップラーメン 
- ③ 缶づめ 




Q3

食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる)
+主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくとよいです。
同じ組み合わせは次のうちどれ？

- ① 乾パン + 野菜ジュース 
- ② 魚の缶づめ + モモの缶づめ 
- ③ お米 + レトルトハンバーグ 



Q4

備えておきたいおやつは、
どういうもの？

- ① 手づかみで食べられるもの 
- ② 1つひとつ包装されているもの 
- ③ いつも食べていない特別なもの 

Q5

備えておく食べ物は、どうしておくとよい？

- ① 食べたらずかみで食べられるもの 
- ② 棚の奥に大切にしまっておく 
- ③ 災害が起きるまで絶対食べない 