

SCHOOL LUNCH LETTER

今日は「非常食活用」献立

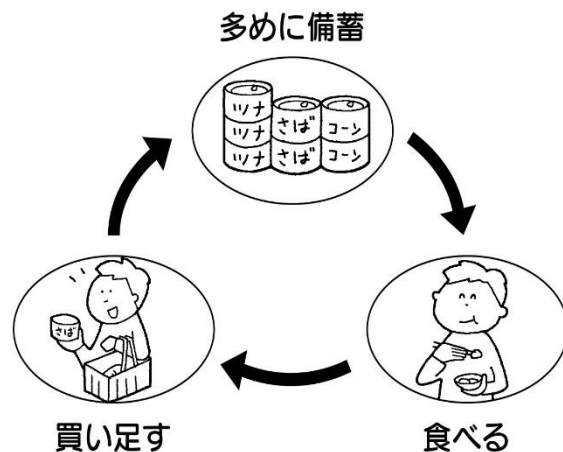
～ 能登半島地震から1年 ～

去年の元旦に能登半島で大きな地震がありました。地球の温暖化や

日本の地形上、いつどこで災害が起きてもおかしくありません。

皆さんは「ローリングストック」という言葉や意味を知っていますか。普段から缶詰や乾物、水などを多めに用意しておきながら、日常的に消費して、新しいものを買ひ足し、備蓄していく方法です。

今日は、非常食のレトルトカレーを使って、カレーチーズドリアにしました。家庭でも災害時の備えについて、確認してみましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米（無洗米が便利）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆



【副菜】

- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ

