

災害時に備えた 家庭での 食品ストックについて

年 組



災害が起こったときの 食事はどうする？

災害が起こると、食事はどうなるだろう？
思いついたことを書いてみよう

思いつかない時は、「災害時に備えた食品ストックガイド」の
P2「なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？」を見てみよう

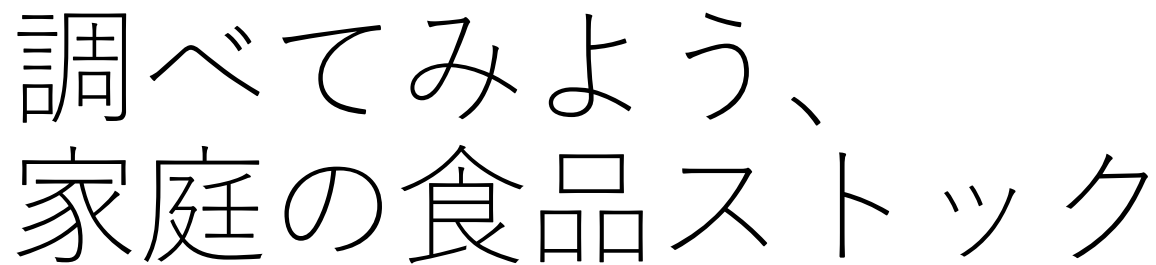
食事が足りるか
不安……



普段から、
最低3日分～1週間分×人数分の
食品を家庭においておくことが大切

家庭での食品ストック
(家庭備蓄)





熱源があれば、電気・ガスが止まっても
食べられる食品の幅が広がります

・水 : ある / ない

・熱源（カセットコンロ・カセットボンベ）：ある　／　ない

家庭にある食品ストックを調べてみよう

「災害時に備えた食品ストックガイド」P5～7を見ながら、自分の家にある、備蓄に向いている食品を調べてみました。

自分の好きな食品に
○をつけてみよう

主食	主菜	副菜	その他
米、パン、麺類等	缶詰(肉・魚)・レトルト等	乾物・野菜等	



災害時の食事を体験

レシピの出典

普段使っている**電気、水道、ガス**を使わずに、**家庭にある食品ストック**を使って料理をしました。

○水道、ガスの代わりに使ったもの
ペットボトル等の水 / カセットコンロ・カセットボンベ

このレシピを選んだ
理由は……

材料費は
約 円 / 1人分

レシピ名：

用意するもの

作り方

料理中に大変だったこと



災害時の食事を体験（まとめ）

試食

お家の人の感想・アドバイス

思ったこと・考えたこと

食品ストックの工夫ポイントを探してみよう & 聞いてみよう





自由研究のまとめ

食品ストックの様子

--	--

災害時の食事体験

--	--

家庭での食品ストック（家庭備蓄）
について思ったこと・考えたこと



--

家庭備蓄の大切さを家族に伝えるために、
どんなことができるか考えてみよう



--