



食育だより 8月号



備蓄食品の賞味期限切れていませんか？

一人ひとりの防災対策の重要性を広く理解してもらうために、9月1日を「防災の日」、8月30日～9月5日を「防災週間」としています。防災知識普及のための講演会や防災訓練などが全国的に実施されます。家庭で「もしもの備え」をしていますか？備蓄食品については賞味期限があります。賞味期限を把握できず期限が切れていたら、災害時においしく食べることができません。この機会に家庭での備蓄を見直してみましょう。

食料品の備蓄って大変そう…と思う前に！

いつも買っているものを、**少し多めに『買い置き』**でいいんです♪

日持ちのする日常食品を、常に在庫が数個ある状態をキープすると、いざというときの備蓄になります♪

ローリングストック



ローリングストックとは、**普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されているための方法**です。

これなら
今すぐ
できそう！



大切なのは
在庫をゼロにしないこと！

なぜこれが「食育」につながるの？

災害時、いつもと違う環境いつもと違うご飯では不安です。そんなとき、「食べ慣れた味」があることは、心と体の大きな支えになります。また、家庭で「賞味期限をチェックする」「買い足す」という行動を親子で行うことで、子どもたちは自然と「食の管理」や「災害への備え」を学ぶことができます。

「もしもの時」こそ、いつもの味を。



おすすめ！備蓄しやすい食品リスト

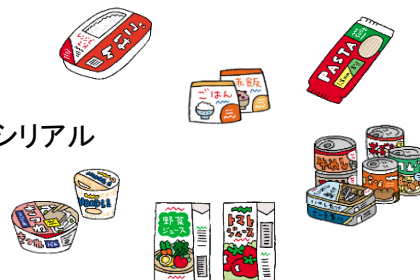
主食(エネルギー、炭水化物)：パックご飯、パスタ、そうめん、カップラーメン、もち、シリアル

主菜(たんぱく質)：焼き鳥、サバ缶、レトルト食品(カレー、丼、パスタソース)

副菜：玉ねぎ、じゃがいもなど日持ちのする野菜、ワカメ、
切り干し大根、フルーツ缶(野菜不足を補うのにも最適)

その他：菓子類、ゼリー飲料、水、野菜ジュース、牛乳、豆乳 などなど

普段からよく食べているもの、好みのものを中心に「ローリングストック」を！！



今週末は、親子で「備蓄食品」を確認してみませんか？
「どれが一番早く期限が切れるかな？」「今日の晩ごはんに使ってみようか！」と、
ゲーム感覚で楽しむことが、大切な防災の一步になります。

裏面には備蓄食品の賞味期限などを把握できるようチェックリストを掲載しています。ぜひこの機会に確認しましょう！！



宇治市健康づくり推進課