食育だより

令和7年度　第6号
北海道伊達高等養護学校

9月1日は防災の日　非常食について考えよう！

９月１日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が３日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで１週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

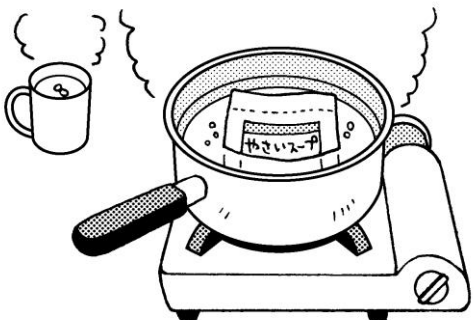
家族の人数分の食品を、３日～１週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

ⓒ少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に１回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

備えておこう！ カセットこんろ



こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。