

つなみぼうさい ひ  
11月5日は津波防災の日

## 考えていますか？災害時の食料のこと

地震や津波、台風などの大きな自然災害が起こった時、建物や道路が壊れたり、電気・ガス・水道などのライフラインがとまってしまふことがあります。平成23年3月に発生した東日本大震災では、満身に食料を調達できたのが3日自以降という地域があったり、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上かかった地域もありました。

### 自然災害はテレビの中の遠い地域での出来事ではありません！

私たちの地域でも地震、大雨、台風などさまざまな災害が起こることが考えられます。そこで、避難訓練を行ったり、非常食を体験したり、いざという時のために、防災について理解を深めましょう。

### いつ起こるかわからない災害に、どんなものを備えるといいのかな？



【総務省消防庁ホームページより】

### 非常食にはどんなものがあるの？

非常食とは、いざという時に備えておく食料のことをいいます。非常食に適しているものは・・・

- ・長期保存ができる
- ・少しの量でエネルギーになる糖分や、ビタミンがとれる
- ・持ち運びしやすい
- ・調理に手間がかからない
- ・腹持ちがいい などいろいろあります。

<非常食の例>

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、チョコレート、ビスケット、ドライフルーツ

他にも思いつくものがありますか？考えてみましょう。

おうちの人も話し合ってみましょう！

- ・家の中で安全な場所はどこだろう？
- ・地域の避難場所はどこだろう？
- ・もしもの時の準備はできているかな？

11月5日(金)は災害時給食です！

- ・牛乳
- ・ぬちまーすごはん(おにぎり)
- ・救給カレー(レトルトパウチ)
- ・すいとん