

日の出町学校給食
ヤタ-の一日はこちら

はんしん あわ じ だいしん さい ねん

阪神・淡路大震災から31年

さい がい じ

災害時の『食』を備えましょう

しよく そな

おむすびの日

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で31年となります。一昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この31年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益財団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

さい がい じ

災害時の食の備え

しよく そな

非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。

みず ねつげん ひつじゅひん

水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食

白飯

肉

魚

大豆

シチュー

カレー

ビスケット

チョコレート

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品

米

乾めん

乾燥ワカメ

塩

しょうゆ

こめ

かんめん

かんづつ

ひも

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

水

あめ

チョコレート

いんりょうすい

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

みず ちやうりよう ふく ひとり

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

ひとり1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

さい がい はつ せいちよく こ しよく じ

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。

か てい び ちく さくせい

家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

しょうがつ

お正月の食べもの

こと ば

言葉パズル

した え

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

け かた

消し方のルール

●タテは上から下へ

●ヨコは左から右へ

●ナナメは どの方向へも

れい

例

お

し

る

こ

く

に

ら

た

こ

しょうがつ

ヒント：お正月のあそび

る

か

ず

の

こ

こ

に

く

た

れ

ぞ

ぶ

ろ

か

ん

う

か

ま

ぼ

こ

に

し

め

き

ん

こたえ：かるた