

月

火

水

木

金

しょくそな
食の備え

見る直しましよう



ここ数年、地震や豪雨などが増えています。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと良いとされています。日ごろからよく食べているものを買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



ローリングストックのポイント

そな
備えるしょくりょうひん
食料品そな
その他のみず
水

ひとり1日3リットル ×

3日分以上必要。



食べ慣れているもの。

保存性の高いもの。

調理不要で食べられる

もの。

シュー ラーメン

ポリ袋、ラップ、アルミホイル、

ウェットティッシュ、

使い捨て容器など。

カセットコンロ・

ポンペ。



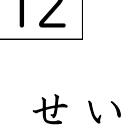
買う・買い足す

家族の人数や好み、

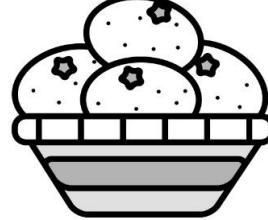
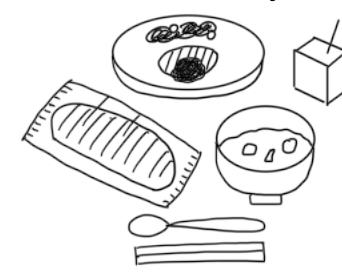
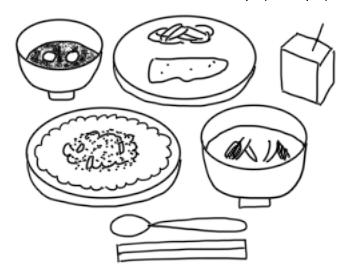
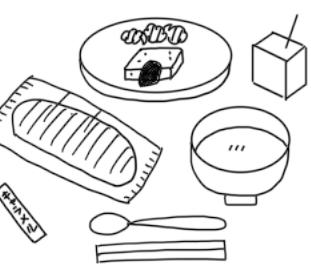
栄養バランスを考える。

使った分を買い足す。

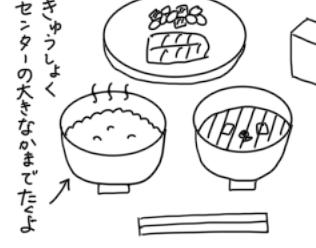
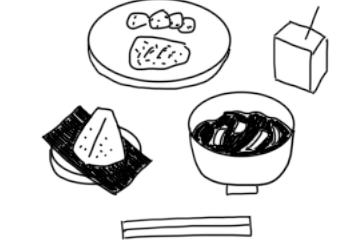
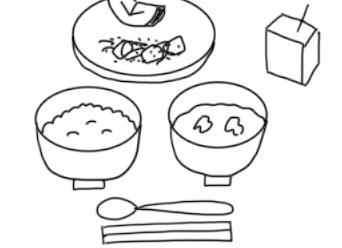
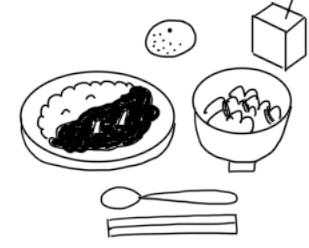
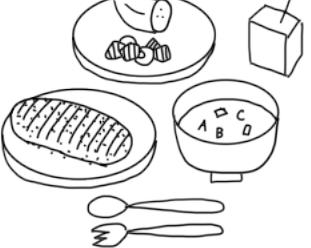
三 三



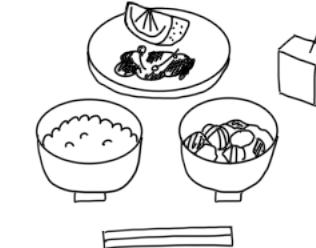
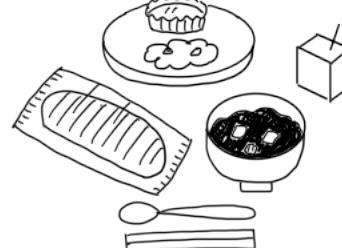
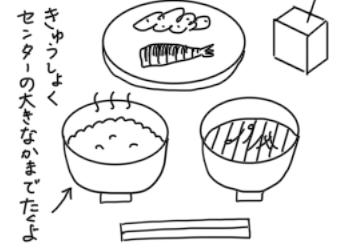
せいじんのひ

コッペパン ぎゅうにゅう
ハンバーグ
ほうれんそうとコーンのソテー
クラムチャウダー♪たらこふりかけごはん
ちくわのてんぶら せんざい
きりぼしたいこんのにもの
なっぱのにびたし ぎゅうにゅう《しんさいこんだて》
おむすび ぎゅうにゅう
きゅうきゅうカレー ぶたじる♪
みかんこめこパン ぎゅうにゅう
キャベツいりオムレツ
ブロッコリーのソテー¹
にんじんポタージュ キャラメルパテ

12

13 エネルギー たんぱく質 しつ
646 kcal 30.8 g 27.9 g14 エネルギー たんぱく質 しつ
704 kcal 24.0 g 20.3 g15 エネルギー たんぱく質 しつ
673 kcal 20.8 g 24.0 g16 エネルギー たんぱく質 しつ
622 kcal 28.7 g 21.8 gごはん♪ ぎゅうにゅう
さばのしおやき
じゃりまめ
とうふとわかめのみそしるカレーうどん おにぎり
あじのいそべあげ
さといものごまあえ♪
ぎゅうにゅうごはん ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
ジャガイモとハルサ梅のいためもの♪
りんご♪こめこハッシュドポーク
ツナとキャベツのサラダ♪
みかん
ぎゅうにゅうあげパン♪ ぎゅうにゅう
くじらのノルウェーに♪
マカロニとやさいのスープ
バナナ

26

27 エネルギー たんぱく質 しつ
549 kcal 22.0 g 10.2 g28 エネルギー たんぱく質 しつ
575 kcal 27.0 g 17.7 g29 エネルギー たんぱく質 しつ
603 kcal 25.3 g 17.2 g30 エネルギー たんぱく質 しつ
665 kcal 32.3 g 30.1 gごはん ぎゅうにゅう
にくじやが♪
ほうれんそうとえのきのあえもの♪
ネーブルオリーブパン ぎゅうにゅう
チリコンカーン♪
ポテトサラダ
オレンジゼリーごはん ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
はくさいのごまあえ
かすみそしるまきずし ぎゅうにゅう
やきししゃも
こまつなのおかかあえ
けんちんじる せつぶんまめコッペパン ぎゅうにゅう
ぶたにくのカレーチーズやき
ブロッコリーのサラダ
ミネストラスープ ヨーグルト