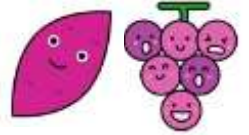


きゅうしょくだより

9月



札幌市立発寒東小学校

札幌市立発寒南小学校

令和8年8月31日発行



まずは3日分の 食品備蓄を!

ふだんから使い慣れている食料品を少し
多めに買い置きし、使った分を買い足す「ロー
リングストック法」なら、無理なく続けられます。



びちくひん 備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくと安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。まずは主食と主菜をそろえますが、できれば副菜も用意し、栄養バランスを考えることも大切です。家族の状況に応じて用意しておきましょう。

ひつじゅひん 必需品!



ボンベは1週間当
り1人6本が目安

しゅしよく 主食

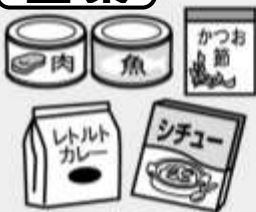
(エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)



精米・無洗米、レトルトご
飯・おかゆ、アルファ化米、
もち、小麦粉、乾めん、即席
めん、乾パン、シリアルなど

しゅさい 主菜

(たんぱく質を多く含むもの)



魚・肉・豆などの缶詰、レト
ルト食品、フリーズドライ食
品、充てん豆腐、ロングライ
フ牛乳、乾物(カツオ節、干
しエビ、煮干し)など

ふくさい 副菜

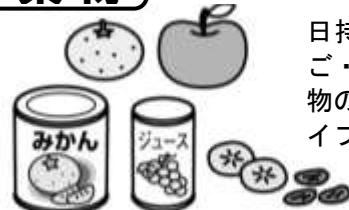
(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



日持ちのする野菜(いも類・
たまねぎ・ごぼうなど)、野
菜の缶詰・ジュース、切り
干し大根、乾燥わかめ・ひ
じき、のり、インスタント
みそ汁・スープなど

くだもの 果物

(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



日持ちのする果物(りん
ご・かんきつ類など)、果
物の缶詰・ジュース、ドラ
イフルーツなど

その他



好きなお菓子や飲み物、調
味料、アレルギー対応食、
離乳食、乳児用ミルクなど

びひんるい 備品類



使い捨ての食器類、使い捨て手袋、
ウェットティッシュ、アルミホイ
ル、ラップ、ポリ袋、キッチンペ
ーパーなど