

4年生で「3日間を生きぬくために」～備蓄食料について学習しました～

備蓄食料とは

災害でライフライン(ガス・水道・電気)が止まり、救援物資が届くまでの3日間を自宅で生きぬくために普段から用意しておく食べ物のこと。

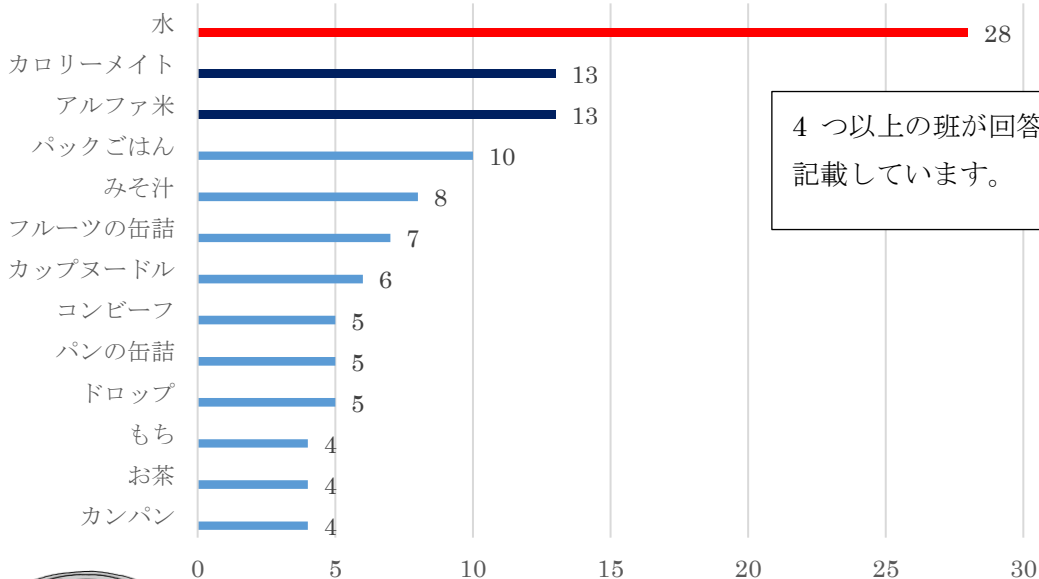
備蓄食料の条件は？

- ・常温で長期間保存できる
- ・調理しないで食べることができる
- ・持ち運びできる

食べ物の他にライフラインが止まっても、お湯をわかしたり、レトルト食品を温めるためにカセットコンロ、ガスボンベも用意しておく必要があります。



グループで考えた備蓄食料 (学年全32班集体計)



4つ以上の班が回答したものを記載しています。



授業の中で「カンパン」を紹介しました。「わたしはカンパンの缶の中に氷砂糖が入っているのをはじめて知りました。カンパンだけだとパサパサしていて食べにくいけど、氷砂糖をなめることでだ液が出て食べやすくなると聞きました。食べたことがないので、食べてみたいです。」～児童の感想より～

右の食料・飲み物の中で必要だと思う物4つをグループで考えました。これが正解！！というような答えはありません。それは、家族構成、年齢によってもそれぞれ必要な食料はちがうからです。

全員の人に絶対に必要な物は **水** です。1人1日3Lの水が飲み水・食料に必要です。3日分なので、1人9L×家族分です。4人家族なら36Lなので、2Lのペットボトル18本が必要になります。



 ごはん	 バックごはん	 カップめん	 おかゆ	 かんぱん
 パン	 もち	 コーンフレーク	 コーンスープ	 こおりざとう
 ポテトチップス	 ビスケット	 チョコレートがし	 あめ	 キャラメル
 クラッカー	 チョコレート	 栄養補助食品		
 コンビーフ	 カレー	 みそしる	 ツナかんづめ	 魚かんづめ
 くだものかんづめ	 ドライフルーツ	 やさいジュース		
 みず	 おちゃ	 スポーツドリンク		



賞味期間の目安

- 缶詰・・・4～5年
- レトルト・・・半年～1年
- お菓子・・・半年～1年
- 固形食料・・・1年～1年半
- 水・飲み物・・・半年～1年
- 粉末のスープ、みそ汁・・・半年から1年
- 野菜ジュース・・・半年から1年

「バックのごはん」は電子レンジなら2分で温まります。

湯煎なら15分

で温まります。カセットコンロ強い味方ですね。

野菜不足

備蓄食料に野菜が多く使われている物が少ないことと、救援物資にはおにぎり・菓子パン・カップ麺などが多く、野菜が不足しがちになります。そのため、口内炎、便秘、感染症などが心配されます。そこで野菜を原料としている「野菜ジュース」の備蓄をおすすめします。

一度買ったなら終わりではなく、賞味期限が来る前に家族で食べ、また買い足しておくという

「ローリングストック」

が必要です。子供が食べやすいものを選んでおくと安心ですね。

