

さいがい そな 災害に備える いちにち こんだてれい ～1日の献立例～

ぼうさい
★防災シリーズ



チームえいようし&ききかんりしつ

いえ びちくしょくざい れいそうこ しょくざい いちにちぶん こんだて かん
家にある備蓄食材や冷蔵庫の食材で、1日分の献立を考えてみましょう！

★持ち出し用食材の組み合わせ(例) でんき つか ばあい ～電気やガスが使えない場合～



あさ
【朝】

- ・お手軽サンド
(缶パンにサラダチキンなどをはさむ)
- ・野菜ジュース
- ・バナナ



ひる
【昼】

- ・携帯おにぎり
- ・魚肉ソーセージなど
- ・レトルトスープ



よる
【夜】

- ・パックごはん
- ・レトルトカレー



★家庭にある食材で作る組み合わせ(例) でんき つか ばあい ～電気やガスが使える場合～



あさ
【朝】

- ・ご飯
(海苔、ふりかけなどトッピング)
- ・具だくさん汁
(冷蔵庫にある野菜+肉、卵、豆腐など)



- ・野菜の昆布和え
(冷蔵庫にある野菜+塩昆布+ごま油)

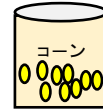
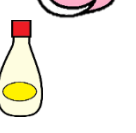
ひる
【昼】

- ・スープパスタ
(在庫の野菜+鯖缶+コンソメ+塩、コショウ)
- ・プロテインサラダ
(冷蔵庫にある野菜+ハム、チーズなど)



よる
【夜】

- ・焼き鳥丼
(千切りキャベツ+焼き鳥缶+マヨネーズ)
- ・ひじきサラダ
(ツナ缶+コーン缶+パックひじき+ドレッシング)



★冷蔵庫に残っている、日持ちしない葉野菜や生鮮品など、消費期限の近いものから使う。

★バランスよく栄養を摂るために、野菜と肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を組み合わせ、具だくさんの汁物や丼ぶり物などにする。

★袋を使うなど、調理器具も調理の手間も省けるようなメニューにする。

※水は1人あたり1日2～3リットル必ず備蓄しましょう！

