被災時における食事について考えよう

**１　次の文章を読み，被災時を想定して予想してみよう**

★被災者の体験談

ガスが止まっている間は，父が一斗缶を加工して調理台を作ってくれたり，大きな石を組み合わせたかまどで料理ができるようにしてくれたりしました。20kgほどの米の買い置きがあったのも幸いでした。避難所で暮らす知人が疲れを癒やすために我が家を訪れることがあったため，おにぎりを作って食べてもらいました。すると，「ちゃんと塩がきいていて，のりが巻いてある」と涙を流していました。避難所では，のりも具も無いおにぎりだったそうです。私としては避難所生活の方々に何もできず歯がゆい思いをしていたので，手作りのおにぎりで喜んでもらえてよかったと思いました。

★被災時に必要なものは，日常生活の延長で考える

被災時を快適に過ごすということは，言い換えれば，非日常的な過酷な環境の中で，いかに日常に近い生活を送るか。食料

の備蓄も，ふだんから食べている物をたくさん備えておく方が簡単でよい。いつもの食材と非常食を完全に分けるのではなく，日常生活で食料や飲料水を多めに買い，使った分を買い足して，いざというときは非常食がわりにする「ローリングストック」という方法がある。特に子どもは災害時に食べたこともない非常食を食べるより，お気に入りのおやつがあった方が安心できてうれしい。

被災時を想定して予想できること

**２　いざというときのために，日頃から一人一人が備えておきたい。下のキーワードから気付いたこと，考えたことをまとめよう。**

**被災後に，心がけようと思ったこと**

・食料と水をストックする

・食品の鮮度に注意する

・手を清潔に保つ

・生水は飲まない

・食品は素手で触れない

**被災時に役に立ったもの**

・レトルト食品　　　　・カセットコンロ

・ホットプレート　　　・キッチンばさみ

・アルミホイル　　　　・牛乳パック

・除菌スプレー　　　　・使い捨てカイロ

・クッキングペーパー　・新聞紙

・トイレットペーパー

・アウトドアと救急の知識

**被災時に困ったこと**

・十分な食料が無かった

・水を運ぶのが大変だった

・おやつがなくて子どもが不機嫌になった

・温かい物が少なかった

気付いたこと，考えたこと

**３　家にある備蓄食品（被災時に役に立ちそうな食品）を挙げてみよう**

|  |  |
| --- | --- |
| 主　食 | 主食以外でおかずになる物 |
|  |  |
| 菓子等で間食になる物 | その他（飲み物等） |
|  |  |

気付いたこと，考えたこと