

# さいがい 災害にそなえよう！

さいがいじ しょくじ お 災害時の食事で起こりやすいこと



さいがいじ じぶん よ しょくじ じゅんび たいせつ 災害時も自分に合った、バランスの良い食事をする準備が大切です

び しょくひん あか き みどり 備ちく食品も赤・黄・緑をそろえよう！



あたた しょくじ からだ あたた 温かい食事は体を温め、きんちょうや不安を和らげてくれます

ねつげん じゅんび 熱源を準備しておこう！

パッククッキングもできます！

(たい熱ポリぶくろに入れて湯せんする調理法)

- \*衛生的で洗い物を出さない
- \*湯せんのお湯は何度も使える
- \*素材の風味やうまみをにがさない
- \*ポリぶくろは湯せん対応、たい熱温度130℃以上のものを使う
- \*1ふくろに入れる量は1~2人分が目安

