

こども新聞
週刊がほピョンプレス



きょうのテーマ

おりはらアドバイザーの

学ぼう防災¹⁹



みんなは家の中にどのくらい食べ物や飲み物があるか、考えたことがありますか？

10年前の東日本大震災。スーパーやコンビニがほとんどなくなり、食品がほとんどなくなり、商品を作る場所が被害を受けたり、地震や津波の影響で物を運ぶための道路が通れなくなったたりしたからです。毎日買い物ができるの

は人や物がいつも動いているから。災害時はそれが止まってしまふことがあります。買い物できない場合に備え、各家庭で食品の備蓄が必要です。目標は1週間分です。

左の上から3枚目の写真が4人家族、1週間分の大体の量です。かなりの量ですね。こんなに多いと置く場所に困るかもしれません。賞味期限を一つ一つチェックし、買

い替えるのも大変です。とっておきの裏技が三つあります。一つ目は「循環備蓄（ローリングストック）」。

も食べている物を多めに買って置き、賞味期限の近い物から食べて、食べた分をまた買い足す方法。これなら賞味期限が切れないし、多めに買っている分が非常食になるので災害時にもいつもと同じ物が食べられま

す。

二つ目は「分散備蓄」。いろいろな場所に分けて置く方法です。分ければ狭い場所にも保管できるし、地震で棚の扉が開かなくなるなどして取り出せなくても、別の場所にもあれば安心です。

三つ目は「冷蔵庫備蓄」。1週間分は大変な量と思いますが、実はもう冷蔵庫には数日分の食品が詰まっていますか？ 停電で冷蔵庫が冷えなくなるとも考え

ら、今ある食品で家族全員が何日間過ごせるでしょうか。うちのひととチェックして、1週間分には足りなかったら早速買い足しましょう。

もし大災害が起きたら、今ある食品で家族全員が何日間過ごせるでしょうか。うちのひととチェックして、1週間分には足りなかったら早速買い足しましょう。

（仙台市防災・減災アドバイザー・折腹久直）

食品備蓄 1週間分目標に

なくなったら買い足して

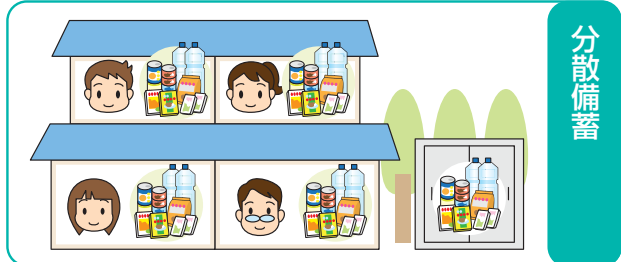


百貨店の開店を待つ人々の列。何時間も並んで、限られた食品などをようやく少し買うことができました。2011年3月19日 仙台市青葉区一番町

スーパーやコンビニではしばらくの間、品薄の状態が続きました。2011年4月9日 仙台市青葉区栗生



家族4人の1週間分の食料品



今週の注目ニュース

◇12月4日(土) 東北新幹線全線開業から11年 2010年のこの日、東北新幹線の八戸—新青森間で運転が始まり、東京—新青森間が全線開業したよ。1982年6月の営業開始時は大宮—盛岡間の運転で、列車名は「やまびこ」と「あおば」だったんだ。

きょうの紙面

- 2面 ニコ☆プチ
- 3面 3分チャレンジ
- 4・5面 わが校わがまち スクール通信
- 6面 聞いて学べる こども英語
- 7面 投稿特集
- 8面 子育て・教育相談コーナー

みんな思い出

みんな動こう

みんな知りたい

みんな守ろう

みんなトモダチ