

Table with columns for Date, Day of Week, Dish Name, Ingredients, and Energy/Protein content. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
レトルトごはん・おかゆ
アルファ化米
缶入りのパン
粉物 (小麦粉など)
乾めん (そうめん、パスタなど)
もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
カレーなどのレトルト食品
乾燥豆
【副菜】
野菜の缶詰、瓶詰
切り干しだいこんなどの乾物
日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
果物の缶詰
チョコレート
【飲料】
水
茶
ジュース
【調味料】
砂糖
塩
酢
しょうゆ
みそ



9月1日は防災の日でした。みなさんの

ご家庭では、いざというために食料を備蓄していますか。大規模災害に備えて、一週間分の食料を用意しておく目安です。

備蓄する食料は、非常食だけでなく、普段食べている食品の中でも保存しやす

いものを活用できます。