

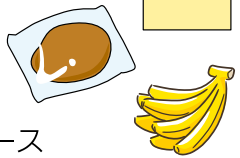




食品消費キャラクター
なますんちよ

わが家にある備蓄食材から献立を考えてみましょう

	朝食	昼食	夕食
1日目 (電気・水道・ ガスが使えない)			
2日目 (電気・水道・ ガスが使えない)			
3日目 (電気だけ 使える)			

東濃たろうくんの家庭の場合

	朝食	昼食	夕食
1日目 (電気・水道・ ガスが使えない)	パン チーズ バナナ 野菜ジュース 	カップラーメン (ガスコン ロでお湯をわかす) フルーツ缶 (桃) 	カレーライス (レトルトご はん、レトルトカレー) コーン缶 

停電のとき
食料消費は優先順で

①冷蔵品
(冷蔵庫内)



②冷凍品
(解凍状態)



③常温
保存食品



食品消費キャラクター
牛光(うしみつ)

さらに、準備が必要だと思う備蓄食材等を書き出してみましょう

定期的にチェックする日を決めましょう

わが家の備蓄食材チェック日は 月 日