



いつも食べているものを少し
おお かに買って、食べた
らへ
ぶん かに買って、つねに
ほぞん
ほうほう なん
する方法を何という？

- ① ローリングストック
- ② ローリングストーン
- ③ ローリングマシーン

こた
答えはうら面で！



こたえ
答：①ローリングストックです。期限切れで捨てるのがへり、
さいがいじにも食べなれたものを食べるができます。

しら
調べてみよう！

おやこ まな ぼうさいきょうしつ さいがいしよく ほん しんそうばん
『親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本 新装版』
いまいずみ こ ちよ りろんしゃ
(今泉マユ子/著 理論社 2019.6 J369/19NX)

フリーズドライやレトルト食品など、ふだん家にあるものを備蓄するための選び方や収納の仕方が紹介されています。もしもの時の調理用具やサバイバルレシピもものっています。(中学年～)

ぼうさい
『びちくでごはん:かんたんおいしい防災レシピ』

かすやりょうみ・ぶん おかもとまさこ・かんしゅう すぎやまかおり・え こ みらいしゃ
(柏谷亮美/文 岡本正子/監修 杉山薫里/絵 子どもの未来社
2017.1 J369/253N)

なにをどのくらいそなえたらよいか、備蓄リストを作成するとわかります。
びちくひん りょうり つく なつ ふゆ かかん
備蓄品でおいしい料理を作るために、夏、冬それぞれ3日間ずつの
こんだてひょう の ちゅうがくねん
献立表とレシピが載っています。(中学年～)

いのち ぼうさい いま いのち
『命をつなぐ防災:「もしも」にそなえて「今」できること 2 命を
つなぐそなえ:今日からできる!』(船木伸江/監修 偕成社 2021.4
J369/41NX/2)

か こ ひさいしゃ たいけんだん しゃしん ぼうさい たい ちしき つた
過去の被災者の体験談や写真から、防災に対する知識を伝えるシリーズ。
2 は、自然災害へのそなえがどうしてひつようなのかを説明し、もの・
かんきょう こうどう しょうかい こうがくねん
環境・行動のそなえを紹介しています。(高学年～)

い
行ってみよう！

ひがしおおさかしょうぼうさきよくぼうさいがくしゅう でんわ
「東大阪市消防局防災学習センター」(電話:072-966-9998)
<https://www.higashiosaka-bousai.com/>
ぼうさい かん がくしゅう たいけん しせつ
防災に関する学習や体験をするための施設です。