



た  
いつも食べているものを  
すこ おお か た  
少し多めに買って、食べたら  
へ ぶん か た つね  
減った分を買い足して常に  
ほぞん ほうほう なん  
保存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 めん  
答えはうら面で！



こたえ じぶん た びちくひん えら  
答：①ローリングストック。自分の食べたい備蓄品が選べ  
たり、期限切れで捨てたりすることが減ります。

しら  
調べてみよう！

『こどものための防災教室：災害食がわかる本』

いまいすみ こ ちよ りろんしゃ  
(今泉マユ子/著 理論社 2018.8 J369/271N)

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。災害時の食事で気  
をつけるポイントも書かれています。(中学年～)

『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  
(粕谷亮美/文 岡本正子/監修 杉山薫里/絵 子どもの未来社  
2017.1 J369/253N)

何をどのくらい備えたらよいか、備蓄リストを作成するとわかりま  
す。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  
献立表とレシピが載っています。(中学年～)

かがく ぼうさい だいひゃっか 2 かがく  
『科学で防災&サバイバル大百科 2 科学でつくってサバイバ  
ル!大百科』(夏緑/著 マルモトイツミ/絵 童心社 2007.2  
J407/231N/2)

災害が起きた時、科学を利用して必要なものや食品を作る方法を  
まんがとイラストで解説しています。ふりかけや納豆などの保存食、  
即席メガネやかんたんポンプなど作り方もわかります。(高学年～)

い  
行ってみよう！

しょうぼうきょく ぼうさいがくしゅう ひがしおおさかし  
「消防局防災学習センター(東大阪市)」(電話 072-966-9998)

<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000006800.html>

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。