

親子ぼうさい教室4月

「非常食を食べてみよう」



非常食って
どんなものがあるの?
美味しいのか?
準備はありますか?

まず始めに、皆さんのお宅にある非常食って何ですか？何がありますか？と、質問しました。缶詰や袋菓子、お茶などみなさん色々でしたが…その中で、長期的保存に向いているものはどんなものでしょうか？ご自身には、何が必要でしょうか？食事と防災…考えてみましょう。備えておきましょう。

そこで・・・非常食って何？保存食とどう違うの？



非常食とは・・・災害など非常時に備えてあらかじめ準備しておく食料。
保存食とは・・・長期間保管できる食品。
缶詰やレトルト食品、乾物、佃煮など

保存食の中にも非常食として
使えるものがありそう…

ブルボン プチ
バラエティパック
保存期間5年



ナビスコ リツ
保存缶 5年



5年
保存
ナビスコ
保存缶



グリコ ビスコ
保存缶 5年保存

大江戸ラーメン
ナント！ラーメンも
缶詰に(*^_^*)



いつものおやつも保存期間が長く
作られている商品もあるんですね！

普段、家にいつも
置いてある缶詰なども
非常食として備えになる
食品もあるの？！



今回は特別講話！

アルファ米を試食したよ！

五目御飯やしそわかめご飯、
炒飯、など1家族に1パック!!
お湯で20分、お水で60分
注いで待つだけで
ご飯が出来ます。



非常食がテーマなら
是非、カロリーメイトのお話を！
という事で大塚製薬様より
ご連絡をいただきました。

非常食とカロリーメイトについて講話
栄養バランスも大切です。



子供たちが笑顔で試食している姿が印象的でした。
災害時、普段と同じ生活を送る事が困難になります。
環境が変わる、リズムが変わる、食事も変わること
これでは体がもちません。
少しでも平常時と同じものが食べられたなら
どれだけのストレスを和らげる事が出来るでしょう。
平常時でも、日頃の憂さを食事で晴らす事もありますよね。
食事は、心身の健康にとって大切なことです。
アレルギーなどご自身の体质に合わせた食品をご準備くださいね！



少ないスペースで保存でき、
調理も必要とせず手軽に
バランス良く栄養補給が出来る
カロリーメイト！
企業向けに保存期間3年の
カロリーメイトもあるそうです。
今回は、実際に被災された方が
栄養面を特に意識されたという
事例を挙げられ、非常食としても
有効ではないかとご講話下さいました。
試食で、カロリーメイトと流動タイプ
(缶入り)をみなさんへくださいました。