

6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。

地震・水害などの災害時に備えた食料備蓄をしていますか？

災害が発生した場合、水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶え、復旧まで日数がかかることがあります。特に災害発生直後は、食料の確保が満足にできない可能性があります。



食料備蓄の目安は最低3日分！

水は1人1日3ℓ
〔飲料用1.5ℓ
調理用1.5ℓ〕



インスタント食品、
レトルト食品、缶詰
など



湯を沸かすための
カセットコンロなど
の熱源



おすすめ！ ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄することができます。

くわしくはこちらからご覧ください。



津山市の
ホームページが開きます



簡単！ パッククッキング

食材を耐熱性のポリ袋に入れ、袋のまま湯に入れて加熱する調理法です。

くわしくはこちらからご覧ください。



津山市の
クックパッドが
開きます

