

小目標③ 災害時への備えに取り組む態度を養う

学習 9

備蓄食品について

学習 9

①災害時の食と食事の栄養バランス
について知る。

さいがい

地しんなどの災害のとき、他の場所から
食べ物などのものがとどくまでにどれくらい
かかるでしょう??

①半日(起きてから12時間)

②3日

③1週間

答え:②3日

◎ひなん所に行けば食べ物はもらえるけど、

さいてい

自分のお家でも最低3日分の食べ物は
用意しておく

さいがい
大きな地震などの災害が起こると…

さい
2011年の東日本大震災のときは
わり かいふく
9割の家のライフラインが回復するまでに…

◎電気…**6日**

◎水道…**24日**

◎ガス(火) …**34日**

いじょう
⇒1か月以上いつも通りのごはんが
食べられないかもしれない！

三色食品群とは？

食べ物を、体内での働きや特ちょうで
赤黄緑の3つの色に分けたもの。

さいがい
災害時に足
りなくなる



赤:体を作る

例)肉、魚、たまご、牛にゅうなど

黄:エネルギーのもと^{るい}

例)米、パン、いも類、油など

緑:体の調子をととのえる^{るい}

例)野菜、きのこ類など

3色それぞれの食べ物を食べると、
バランスのいい食事になる。

ぐん

黄色の食品群 ～エネルギーのもと～

るい

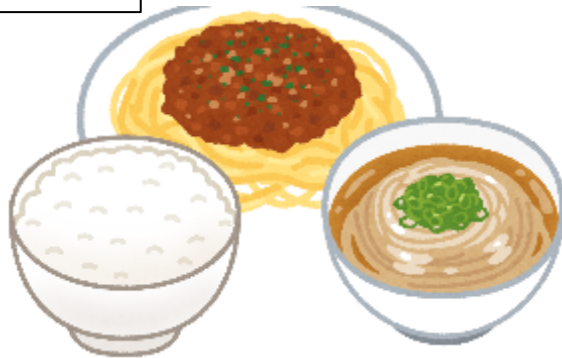
◎こく物(米や小麦)、いも類、さとう

★エネルギーを作り出すために使われる

きのう

★体の機能を調節する

こく物類



いも類



さとう



◎油

★エネルギーのもとになる



ぐん

赤色の食品群 ～体を作るもと～

◎肉・魚・たまご・豆

きんにく

★たんぱく質が**筋肉(力、体温をたもつ)**のもととなる

★鉄分が**血えき**のもととなる

肉



魚



たまご



豆



◎にゅうせい品&海そう&小魚

★**歯**や**ほね**のもとになる

にゅうせい品



海そう



小魚



緑の食品群

～体の調子を整える～

◎緑黄色野菜(色がこい)

- ★皮ふやねんまくを強くする。
- ★おなかの調子を整える。



◎たん色野菜(色がうすい)

果物

- ★めんえきのはたらきを助ける。
- ★おなかの調子を整える。



◎きのこ

- ★めんえきのはたらきを助ける。
- ★おなかの調子を整える。

