

小目標③ 災害時への備えに取り組む態度を養う

学習 9

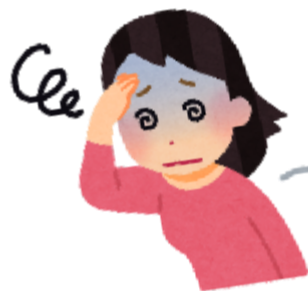
備蓄食品について

学習 9

- ②栄養バランスの良い備蓄食について考える。

こんなときどうする？①～赤色編～

あかねさんの地域で大きな地しんがありました。
道がこわれてしまい、ものを運ぶことができません。
あかねさんは地しんから5日間、家にびちくしておいたもので
すごしています。



ご飯は食べているのに力が
弱っている気がするの。
それに最近フラフラする気が…

**次の4つの食べ物から1つ選んであかねさんを
元気にしてあげましょう！**



食べていたものは

水でもどせるお米(わかめごはんなど)、かんぱん
野菜のスープやみそしる、スナックがし(ポテチなど)

- | | |
|--------------|-------------|
| ①カップめん | ②フルーツ |
| ③さばのみそにのかんづめ | ④レトルトの野菜のもの |

まずは①～④を三色に分けよう！

こんなときどうする？①～赤色編～

ご飯は食べているのに
力が弱っている気がするの。
それにさい近フラフラする気が…



赤が不足して
起こる。

(黄)

- ・水でもどせるお米(わかめご飯など)
- ・かんパン
- ・スナックがし(ポテチなど)

(緑)

- ・レトルトの野菜スープやカレー



赤がない!!!

①カップめん(黄)

②フルーツかん(緑)

③さばのみそにのかんづめ(赤)

④レトルトの野菜のもの(緑)

答え ③

こんなときどうする？②～緑色編～

11歳のみどりさんはひなん所にいます。
大きな地しんがあり、物資がなかなか届かずスーパーも品不足です。地しん5日、家から持ってきたものとひなん所でもらった食べ物で過ごしてきました。



ご飯食べてるんだけどな…。
なんだかおはだの調子が悪いな。
あと口内えんやべんぴも

…

**次の4つの食べ物から1つ選んでみどりさんを
元気にしてあげましょう！**



食べていたものは

「レトルトのおかゆ、長期ほぞんのパン、ツナかん」

- | | |
|---|----------------------|
| ① | フリーズドライのとうふとわかめのみそしる |
| ② | かんづめの牛どん |
| ③ | 野菜ジュース |
| ④ | あめ玉 |

まずは①～④を三色に分けよう！

こんなときどうする？②～緑色編～

ご飯食べてるんだけどな…。
なんだかおはだの調子が悪いな。
あと口内えんやべんぴも…



(黄)

レトルトのおかゆ
長期ほぞんのパン

(赤)

ツナかん



緑が不足して
起こる。



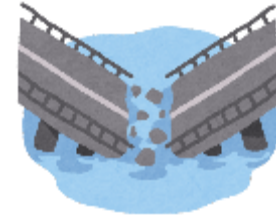
緑がない!!!

- ① フリーズドライのとうふとおあげのみそしる (赤)
- ② かんづめの牛どん (赤)
- ③ 野菜ジュース (緑)
- ④ あめ玉 (黄)

答え

③

こんなときどうする？③～応用編～



あなたは大きな地しんにあいました。
町に物を運ぶために大切な道がくずれてしまい、5日以上
食べ物がお店にとどきません。
お家にあるのは、みんなが持ってきてくれたものとカードの
びちく食品だけです。

**びちく食を組み合わせでバランスのいい組み合わせを
1食分考えてみましょう！！**

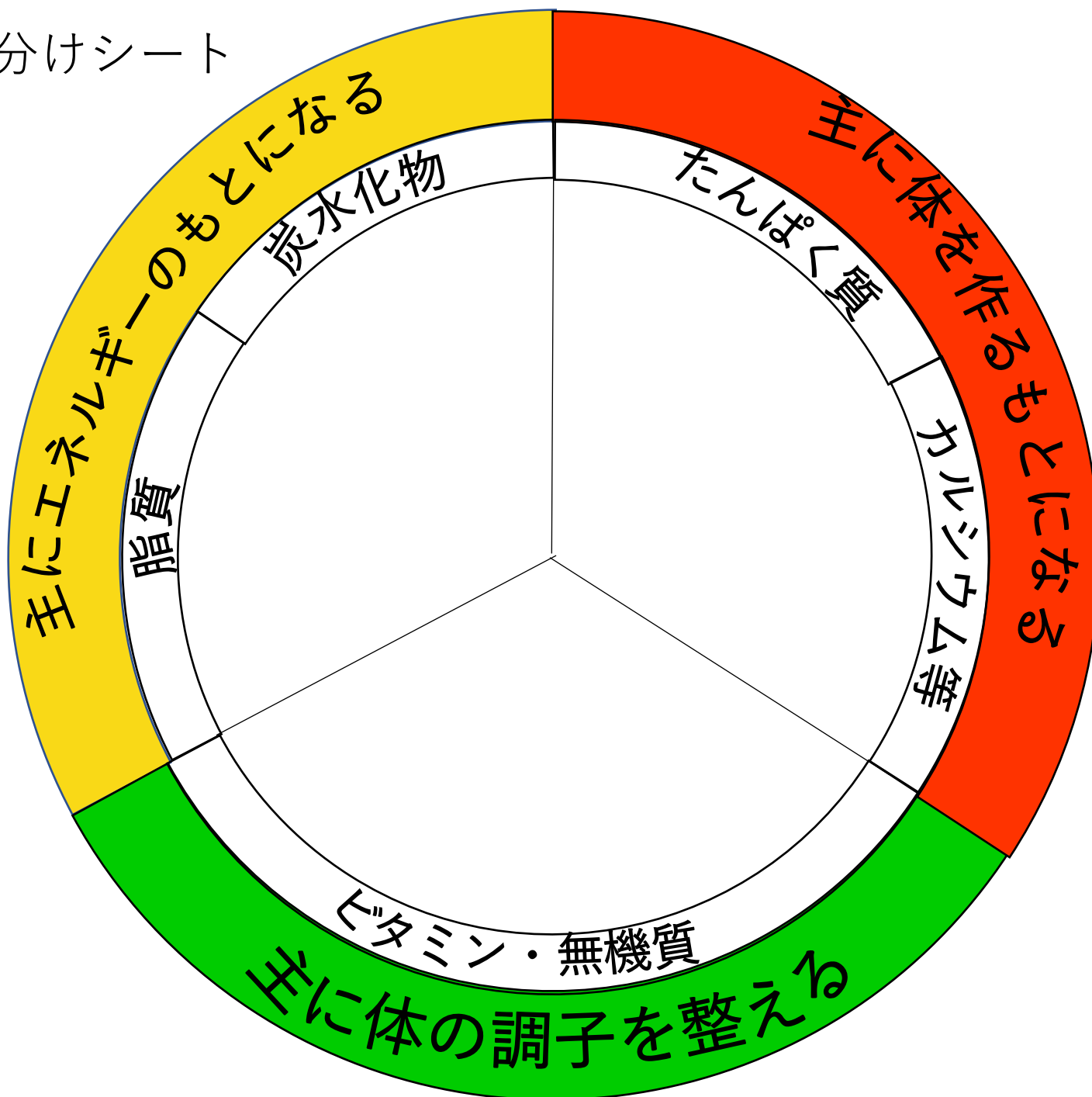
※自分で持ってきたものをさい低1つは使いましょう。

※主食(ご飯やめんるい、パン)は1つ、おかずは3つ



カードや持ってきたものを三色にわけよう!!

M9 群分けシート



群分けシート

