## 子どものために備蓄をしましょう！

大災害が起こると、市やボランティアなどの支援を受けるまで、時間がかかります。その時に水、食糧、ミルク、トイレ、布団はどうするのかを考えて、準備しておきましょう。

## ローリングストックで賢く備蓄を！

**ローリング**
回転すること

＋

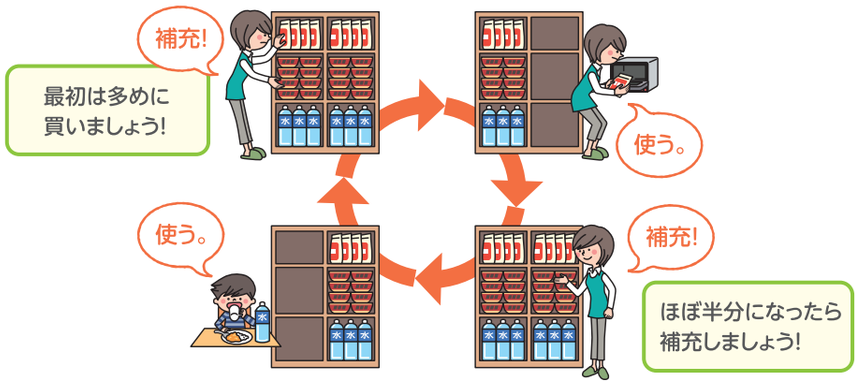
**ストック**
蓄えておくこと
貯めておくこと

＝

**ローリングストック**
回転させながら、蓄えておくこと

つまり…

日常生活の中で使う食材を多めに常備して使いながら、いざという時のために備えるという**「安心・おいしい・賢い」食材のやりくりの方法**です。被災時、ライフラインが復旧したのに食材不足…そんな状況を少しでも改善したい。普段から食べなれている物を食べて、ほっと安心したい。そのためには**非常時の「買い占め」より日常の「ローリングストック」をおすすめします。**

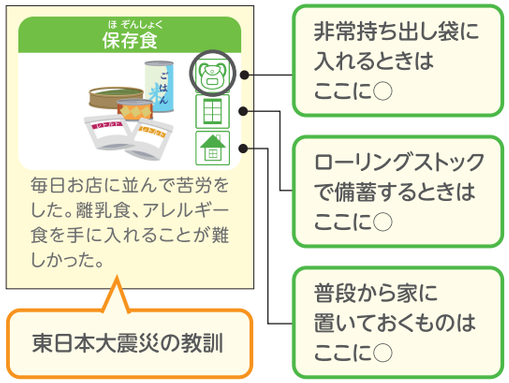



常にストック食材が多めにある状態をキープしながら循環させるので、賞味期限切れの無駄がなくなります！ **ストック食材を積極的に使いましょう！**

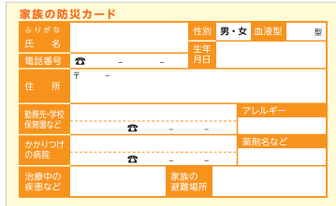
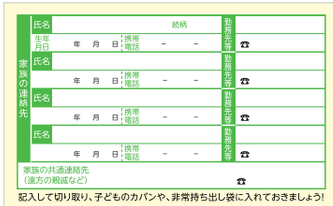


## わが家の備蓄宣言！

1. 次のページからは、家庭での備蓄が必要となる備蓄品の候補を記載してあります。子どもの年齢や家族構成から必要なものの番号に○をつけましょう。
2. その備蓄品をどのように備蓄するかを考えてイラストに○をしましょう。
3. ○をつけた備蓄品や、家庭の環境から必要な物の数を巻末の「わが家の備蓄宣言」に記載しましょう。
4. 家族で「わが家の備蓄宣言」を実施していくために、冷蔵庫など、よく目にする場所へ貼ってください。




➡ **災害に備えた生活が始まります。**

## 家族の防災カードを記入しよう！

家族が離れ離れになった時や、自分がケガをした時のために連絡先などを記入した「防災カード」を持っておきましょう。また、子どものカバンにも入れてあげましょう。