

私たちが勉強していることを紹介します



ローリングストック

ローリングストックとは…災害時に向けて普段使っている食品や日用品を少し多めに買い置きし、消費したら買い足すことで、常に一定量の備蓄を維持する方法です。



<https://images.app.goo.gl/t8pfsNqG19yoYkt26>

備蓄に必要なもの

- ・カップ麺や缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品・飲料水・チョコ・ホットケーキミックス・お菓子など
- ・日用品（アイラップ、サランラップ、カセットボンベ、乾電池、ライトなど）

これらを最低3日間分でできれば1週間分を用意しておくといい！

レシピに続く

