

非常食一覧表 記入について

- ・年1回(夏の面談時)の非常食入れ替えの際、一覧表の書き直しをします。(小4は新しい用紙を配布します)
- ・一覧表にしておくことで中身の把握が(品目、期限)がしやすいです。
- ・下記の記入例を参考に一覧表を2枚(1枚はリュック、もう一枚は家庭で保管)作成してください。
- ・期限の残っているものは転記して下さい。
- ・**非常食一覧表は非常食バックの一番上や外のポケットなどすぐ確認できるところにに入れておいてください**
- ※食形態に特別な配慮を必要とする場合は、お子さんに応じて非常食の準備をしてください。

☆非常食を食べる際に他の児童の物と入れ違いを防ぐため、準備していただく非常食・水等の全てに、記名をお願いします。

* 紙皿、スプーン等の使い捨ての品の記名は、必要ありません。

※記入例

非常食一覧表

1. 食器など

お皿・コップ	枚	フォーク・スプーン	枚
--------	---	-----------	---

2. 非常食 (3食×3日分)

食品名	賞味(消費)期限
例 卵がゆ	2024. 9. 19
やきとり缶づめ	2024. 10. 20
水	2025. 8. 31

※賞味/消費期限は1年

1日目

① 食品名	賞味(消費)期限

非常食以外に必要な物

- ・お皿、コップなどの食器 (使い捨て)
- ・フォーク、はしなど (使い捨て)
- ・ゴミを入れる袋 (数枚)
- ・ポケット (ウエット) ティッシュ
- なども入れておくとよい

名前

--	--

食品名	賞味(消費)期限

★注意点★

・ビスケット等乾いた食品のみ大量にあっても食べられません。栄養バランスと水分量のバランスを考慮した組み合わせにするとよいです。

・同じ内容の物ばかり食べ続けることはできません。何通りかの組み合わせにして変化をつけるとよいです。

・水ばかりは飲めないことがあります。スポーツドリンクの粉末をいくつか入れておくとよいです。

・お湯、レンジで温める食品はそのままでは食べられません。発災直後は電気やガスが使えないため、そのまま食べられるものをご準備ください。

・3年～5年等、長期保管の物を食べられる人は、入れ替えの手間も軽くなりますので、おすすめです。

⑩ <<非常食体験用>> 1食分

食品名	賞味(消費)期限

※賞味(消費)期限: 2024. 9. 1~

2日目

④ 食品名	賞味(消費)期限

例を参考に

「食品名」「賞味(消費)期限」を記入してください。

- 入れる物としては、
- ・主食 (缶入りパン、おかゆ等)
 - ・副菜 (味付けされた缶詰など)
 - ・水
- の3品くらいが適当かと思います。

※入れ替え時に書き換えをお願いします。(色を変えても良い)

⑥ 食品名	賞味(消費)期限

3. 着替え(一日分)

衣服の種類	サイズ
例) ロングTシャツ	130cm
長ズボン	130cm
パンツ	130cm
シャツ	130cm
靴下	20cm
マスク	6枚

3日目

⑦ 食品名	賞味(消費)期限

⑨ 食品名	賞味(消費)期限