

# ～いざという時の食に備えて～ チャレンジシート

～今の我が家で何回分の食事が作れるでしょう？～

## ★今、家にある食材を主食・主菜・副菜にわけてみよう

	冷凍・冷蔵庫の中にある食品	常備品	備蓄品
主食			
主菜			
副菜			

## ★何回分の食事が作れるかチャレンジしてみよう

チャレンジする時のルール

- その1 買い物はできない
- その2 水道の水が出ない
- その3 電気・ガスが使えない

元気に「命」を  
つなぐ「食」

- 確認
- 食品が傷んでしまったり、衛生的に取り扱えず、具合を悪くすることがないか
  - 家族皆が食べられる食事が用意できるか
  - 「主食」・「主菜」・「副菜」のどこまでそろえられているか

	献立名	献立にあるものを○してみよう		
		主食	主菜	副菜
1日	朝			
	昼			
	夕			
2日	朝			
	昼			
	夕			
3日	朝			
	昼			
	夕			
4日	朝			
	昼			
	夕			
5日	朝			
	昼			
	夕			
6日	朝			
	昼			
	夕			
7日	朝			
	昼			
	夕			