



# 備えあればうれいなし！ 食品備蓄で未来の安心確保せよ

災害に備えて、食品を最低でも3日分以上備蓄しておきましょう。  
特別な食品でなくても、日頃から良く使う、日持ちする乾物や缶詰、  
レトルト食品、根菜などを買い置きし、日常生活で使いましょう。  
多摩区ホームページで「備蓄食品を使ったレシピ」を紹介しています！  
おいしく食べるためにレシピをぜひご活用ください！！

<https://www.city.kawasaki.jp/tama/page/0000123445.html>



アルファ化米も  
おいしく！



缶詰も  
オシャレに！



デザートも！



多摩区食育推進分科会では、多摩区らしい食育を推進することを目的として、地域の団体等のご協力のもと啓発に取り組んでいます。レシピは分科会の委員の協力により作成されました。

多摩区役所地域みまもり支援センター地域支援課 令和3年3月発行

\*キャッチフレーズは、市立中野島中学校 2年 中安彩乃さんの作品です。