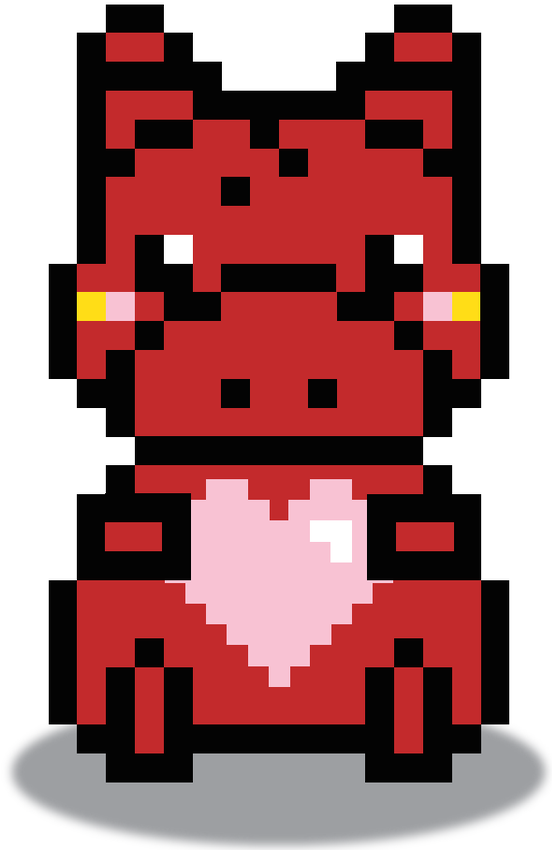
災害支援、継続中。



SONAERU SHOKUDO

“いま”を知ることが
“みらい”への備えにつながる

支援活動の
様子はこちら

防災に役立つ
情報も！

𝕏 sonaeru_beko

SONAERU SHOKUDO

ソナエルベコ先生の
ローリングストック教室

ローリングストックとは、普段からレトルト食品や缶詰めなど、日持ちする食べ物などを少し多めに備蓄して、日常生活で使ったら、食べた分を新しく買い足して非常時や災害時に困らないようにしておく災害対策方法だよ。

ソナエルベコ

命を守ることの大切さを伝えるために全国各地を走り回っている赤べこくん。
怖がりだけど頑張り屋さん。
みんなの笑顔を見ることがなによりも大好き。

備える

お水にレトルトカレー、すぐ食べられる缶入りパンにお菓子、他にもいっぱい。
「いつまでおいしく食べられるかきちんと見ておかなきゃ！」

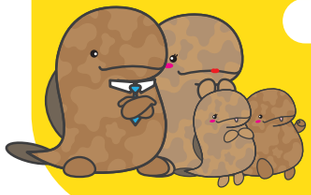
買い足す

保存しておくごはんやお菓子をおいしく食べたら買い足さなきゃね。
「今日はちがう味を買ってみようかな？おいしく食べたいもんね！！」

食べる

おや、レトルトカレーはおいしく食べられる期限まであと少し！
「今日の晩ごはんはカレーにしよう！目玉焼きものせてもっともっとおいしくなぁれ！」

お家で楽しく実践できることから始めよう！



おしまい