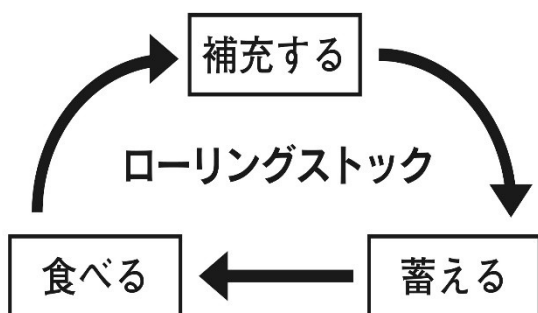


＊給食だより＊

「早寝 早起 朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつおきるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害にそなえましょう。

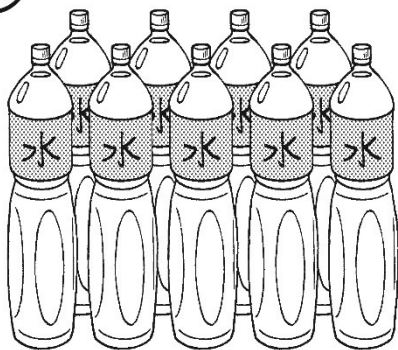
いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

©少年写真新聞社2024

<今月の献立より>

★9月 2日（水）「まごはやさしい献立」

「ま→豆、ご→ごま、わ→わかめ、や→野菜、さ→魚、し→椎茸、い→いも」
今月は、敬老の日になみ、バランスの良い食事をするためのキーワード
まごはやさしい献立を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。

★9月25日（金）「お彼岸献立」秋分の日前後3日間を合わせた7日間をお彼岸と言います。

赤紫色の小豆と緑色の枝豆をご飯に混ぜて、萩の花をイメージした「萩ご飯」を作ります。萩は秋の七草の一つです。