

9月給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう!

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くこの時期は、疲れが出やすい時期です。バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって、残暑を乗り切りましょう。



を兎直しましょう

9月1日は「防災の日」です。

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどが停止し、食品や日用品が入手できなくなることがあります。

また、近年では急な豪雨や台風などの被害も相次いでいて、予報がでてから買いに行っても間に合わないこともあります。

日ごろから、日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数に応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

常温で保存できるお菓子があると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。