

けんき かうだ あんぜん まいにち 元気な体と安全な毎日を

9月は防災の日や敬老の日があります。防災について、また私たちの体に優しい食べ物について考えていきましょう。

食べることと防災

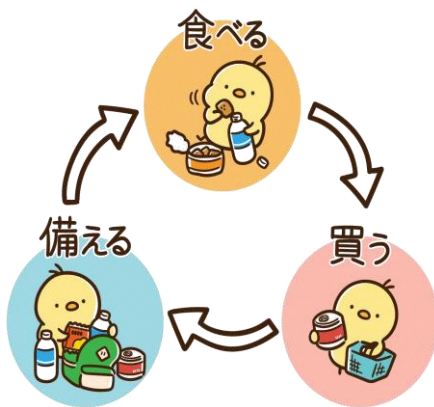


Q. 災害が起きたとき、食べ物はどうなるの？

地震や台風などの災害が起こると、スーパーやコンビニに行けなくなったり、電気やガスが止まって料理ができなくなることがあります。そんなときに困らないように、食べ物を常に備えておくことが「食の防災」です。

Q. 備蓄食ってどんなもの？

災害の時に食べる「備蓄食」は、火を使わないで食べられて、長持ちする物が多いです。



家にある食べ物を見て、「これは備蓄食になるかな？」と考えるのも、防災の第一歩！

その食べ物を少し多めに買って、食べたら補充する「ローリングストック」に挑戦してみよう！

災害の影響により給食センターで作る給食が提供できない時のために、常温でも食べられるレトルトカレー（ごはん入り）やごはん用のふりかけを学校で常備しています。



おすすめの備蓄食品

〈ごはんやパン、めん〉 水やお湯で戻せる	〈おかず〉 缶やパウチで長く保存でき、そのまま食べられる	〈おやつ〉 元気が出る	〈飲み物〉 水分補給に大切 みず ひとり にち リットル 水は1人1日3 L
------------------------------------	--	---------------------------	---

「まごわやさしい」食べ物ってなあに？

「まごわやさしい」は体に優しい食べ物の合い言葉！

それぞれの文字は、おじいさん・おばあさんになっても大切に食べていきたい食べ物の頭文字です。



A 献立：9/17（水）
B 献立：9/24（水）
まごわやさしい食材を使った献立が登場します。
どんな料理になって出てくるのか、お楽しみに！！