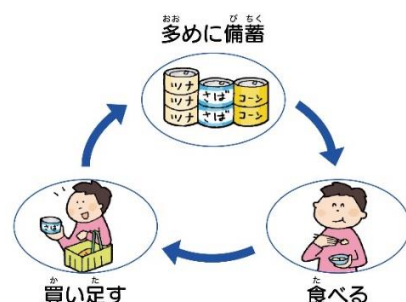


きょう ぼうさいきゅうしょく 今日は「防災給食」です！

がつついたち ぼうさい ひ ひ かんとうだいしんさい き
9月1日は、「防災の日」です。この日に関東大震災があったことを機
さいがい そな こうどう かくにん まな
に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学
ひ ぼうさいしゅうかん しょにち きょう きゅうしょく かんぶつ かんづめ
ぶ日です。防災週間の初日にあたる今日の給食では、乾物や缶詰などの
じょうおん ほぞん しょくざい つく きりばしだいこん いた ひじょうしょく
常温で保存できる食材で作る切干大根のソース炒めや非常食のコーンポ
とうじゅう きりばしだいこん いた きゅうしょく
タージュなどが登場します。切干大根のソース炒めは、給食だよりにレシピ
があるので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね！



みなさんは、「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？
ローリングストックとは、ふだん すこ おお しょくひん か にちじょうてき
普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的
た た ぶん か た ほうほう つね いっていりょう しょくりょう びちく
に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄で
しょうみ きげんぎ はいき へ さいがいじ た な
き、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れている
ものが食べられます。いつどこで災害が起こるかわかりません。「もしも」の
とき お っ こうどう さいがい お
時に落ちていて行動ができるように、災害について考えたり、備えたりして
おきましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



しょくりょうひん

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

