



今月の給食目標 しっかり食べて残暑を乗り切ろう

9月になると少しずつ虫の音とともに秋を感じる日も増えてきますが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、しっかり食べられるように規則正しい生活で体調を整えましょう。



非常食の備えは、できていますか？

9月1日は「防災の日」。地震や台風などに備えて備蓄をしているご家庭も多いと思います。賞味期限、使用期限の確認のためにも、年に一度この機会に備蓄を見直してみましょう。

水

飲料水：1人1日3リットル×3日分。
賞味期限の過ぎた水は生活用水に利用することができます。



ミルクや離乳食、アレルギー対応食

育児用ミルク、そのまま食べられる瓶詰めなどになった離乳食、アレルギーに対応した食品など、子どもに合ったものを用意しておきましょう。

缶詰

肉や魚、大豆など主菜になり、そのまま食べられるものや果物など、いくつかの種類があると便利です。
缶を開けるのに缶切りが必要な場合もあるので用意しておくといでしょう。



レトルト食品

温めが不要でそのまま食べることができるものもあります。
ロングライフ牛乳、野菜ジュースなどは、常温保存でき、調理にも使用できます。



米・パン等

米：普段からお米を少し残した状態（例えば2kgほど）で新しいお米を購入していくと、お米が古くならず備蓄ができます。
無洗米を利用すると米を研ぐ水が節約できますが、賞味期限が短くなります。
パン：水分の少ないパンは比較的長く保存できます。
その他：スパゲティ・マカロニ・うどんなどの乾麺。レトルトのおかゆ。シリアル類



おやつ

災害発生直後には食事を用意する時間が取れないこともあります。食べ慣れていて、簡単に口にすることが出来るおせんべいやビスケットなどがあると少し落ち着くことができます。



カセットコンロなどの熱源

食品を温めたりミルクを作るお湯を沸かしたり、簡単な調理をしたりと活躍します。コンロの大きさにあった鍋やボンベの予備も一緒に用意しておくといでしょう。

非常食として用意したものが、いざというとき食べ方がわからなかったり、固くて食べづらいことがあります。非常時に備えて、試食しておきましょう。備蓄には、いつも食べている食品を少し多めに買って置き、消費した分を買い足す方法（ローリングストック）もあります。各家庭に合った方法で備蓄しましょう。

また、ビニール袋やラップ材、割り箸、コップなど食器洗浄が難しい状況でも使用できる食器の備えもしておきましょう。

