

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

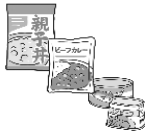
● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



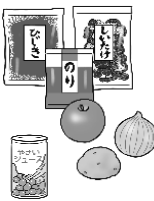
● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。



● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



● 水

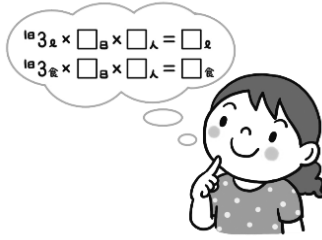
生命の維持に欠かせないので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

$$3 \times \square_a \times \square_b = \square_c$$

$$3 \times \square_a \times \square_b = \square_c$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

お知らせ

● 防災の備蓄品として各学校に保管している「救給カレー」を、日常備蓄の観点から、年に一度は使用しています。今年度は、9月1日（水）の学校給食で使用します。「救給カレー」は、アレルギー特定原材料28品目不使用で、温めずそのまま食べられます。



日頃から備えておこう!



松茂町幼稚園、小・中学校8月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
27	金	ごはん	牛乳		ハヤシライス フルーツゼリー	牛乳 牛肉・豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん みかん・パイン・もも	米 じゃがいも ゼリー	666 824	18.6 22.0
30	月	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 厚揚げと根菜のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 厚揚げ・みそ・白みそ	たまねぎ にんじん こまつな・ごぼう	米 じゃがいも	671 847	24.0 29.8
31	火	ごはん	牛乳		八宝菜 揚げ春巻き	牛乳 豚肉・えび・うずら卵 揚げ春巻き	はくさい・たまねぎ にんじん・ヤングコーン たけのこ・さやいんげん	米 でん粉 砂糖・油	696 840	25.9 30.9
								小学校 中学校	650 830	24.0 30.0