



# 【9月の給食目標】



## すききらいせず、なんでも食べよう

今年の夏休みはいかがでしたでしょうか。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、2学期もはりきっていきましょう！

### 「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。



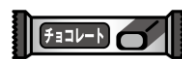
### ローリングストックのポイント

#### 1. 備える

水：一人1日3リットルを3日以上



食料品：保存性の高いもの、食べ慣れているもの、



調理不要なものまたは最低限の調理で済むもの



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、カセットコンロ、ボンベなど

#### 2. 食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する



食料品以外のもの、古くなっているものは使うまたは捨てる

#### 3. 買う・買い足す

使ったものを補充する

※1→2→3→1・・・を繰り返す

