

【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だったでしょうか。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。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

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

食料品以外のもので、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