



栄養科だより 9月号

～防災について考えよう～



9月1日は防災の日です。近年は地震や台風、大雨などの災害に見舞われることが多くなってきています。普段から、自分や家族を守るために災害の備えについて考えてみましょう！

備蓄非常食のチェック項目

- 3日分の備蓄がされているか
ライフラインが戻るのは早くても3日とされています。
- 3日分の飲料水の確保はできているか
目安は **1人1日3L**。3人家族であれば2Lのペットボトル15本程度準備しておきましょう。
- 賞味期限は大丈夫か
定期的に期限を確認し、賞味期限の短いものは早めに食べて新しく購入しましょう。

ローリングストック法について知ろう！
定期的(1か月に1, 2回)に備蓄食品を食べ、足りなくなった分を買い足していく方法です。食べながら備えるため、非常食を上手に管理することができます。



災害時の食事の工夫(1週間を想定)

カセットコンロや使い捨ての紙皿があると便利

冷蔵庫・冷凍庫の食材から活用

非常食に手を付ける前にまずは冷蔵庫の中から食べられるものを活用しましょう！

生もの(野菜・卵・牛乳)→加工品→常温で食べられる食品 の順に食べていきましょう



非常食を活用

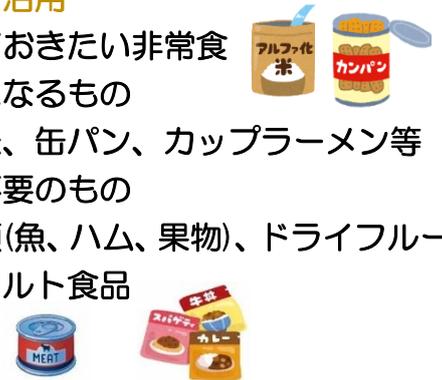
常備しておきたい非常食

◇主食になるもの

α化米、缶パン、カップラーメン等

◇調理不要のもの

缶詰類(魚、ハム、果物)、ドライフルーツ、レトルト食品



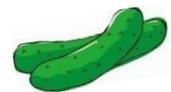
JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです



7月29日(水)

「きゅうりのサラダ」



今回のきゅうりサラダで使用しているきゅうりは、須賀川産の太くてパリパリとした食感の美味しいきゅうりです。農家さんによると、美味しいきゅうりの見分け方は緑色が濃く、いぼがちくちくした太さの均一なものだそうです！

ご質問はピンクのユニホームの栄養士まで