

8月給食たより

木頭学校給食共同調理場

まだまだ蒸し暑い日が続きますね。8月や9月は台風が来やすい時期です。豪雨により洪水や土砂災害など大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざというときに安心です。家庭の非常食について見直してみましょう。



食の備えは万全ですか？

9/1 防災の日

おすすめの備蓄食品

常温で保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



ガスコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

那賀町の学校給食では、非常時に備えてアレルギー特定原材料等28品目不使用の非常食を

各学校に備蓄しています。



令和5年8月分

日 曜	献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの			
25 金	牛乳	ミートボールカレー	ぎゅうにゅう にくだんご スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ にんにく りんご	663	17.7	15.4
		フルーツカクテル		みかん パイン おうとう			
28 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		614	17.5	14.3
		イワシのかぼすレモン煮	イワシのかぼすレモンに				
		カラフル和え		はくさい きゅうり にんじん			
		白玉みそ汁	あつあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ			
29 火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		654	24.0	20.9
		焼きそば	ぶたにく イカ かまぼこ あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ			
		チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ きゅうり にんじん			
30 水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		637	28.0	17.9
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース ほうししいたけ			
31 木	牛乳	ごま酢和え		もやし ほうれんそう にんじん	612	24.6	16.6
		黒糖パン ミルメーク	ぎゅうにゅう				
		洋風煮	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ しめじ			
		れんこんとブロッコリーのサラダ	ツナ	れんこん ブロッコリー とうもろこし			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

ぼうさい

防災クイズ

ことばさがし

非常持ち出し袋にいれておきたいものが10個かくれているよ。見つけられるかな？

☆うえ・した・みぎ・ひだり・ななめからも読めるよ。

☆同じ文字を使う場合もあるよ。

☆「や・ゆ・よ」は小文字として読む場合もあるよ。



わからなかったら
ヒントをみてね！

ヒント

- ①バレンタインデーでは大活躍。
- ②食事をするとき、2つに割って使うよ。
- ③あずきを固めて作られた和菓子。
- ④単1、単2、単3などがあるよ。時計などに入っているよ。
- ⑤魚や肉、果物などが入っていて、開けてすぐに食べられるよ。
- ⑥口の中であま〜と甘くて元気がでるよ。
- ⑦かたく焼かれたビスケット。
- ⑧お米から作られたうすくてかたいおかし。
- ⑨太い糸で作られたじょうぶな手ぶくろ。
- ⑩これがないと生きられない大切な液体。

ちよこれーと
なういさせぐ
わかんでんち
りんてべれ
ばづよばいみ
しめあらんず

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
㊿㊻㊼㊽㊾㊿㊿㊻㊼㊽㊾㊿㊿㊻㊼㊽㊾㊿㊿㊻㊼㊽㊾㊿