

# 食育だより

がつこう  
9月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく  
神山町学校給食センター



## 「もしもの時」に備えましょう

## ～食の備えは万全ですか？～

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。

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、いざという時に安心です。「防災の日」を機会に、食の備えを見直して

みましょう。



## ○「ローリングストック」で無理なく備えましょう!

「ローリングストック」とは、日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足すことです。

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう。

### 備える

| 水  | 食料品  | その他  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人1日3リットル × 3日分以上必要。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul> |

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

## ～今の備蓄をチェックしてみませんか？～

- 賞味期限は切れていませんか？
- 主食・主菜・副菜になる食品がそろっていますか？
- アレルギー対応食品や離乳食など、家族の状況にあった食品がそろっていますか？
- 食べ慣れているものや甘い物がありますか？



不安な気持ちを和らげてくれる効果があります。