

9月 食育だより

令和5年9月号
みどり市大間々学校給食センター
(家の人と読んでください。)



みどもス



7 災害に
そなえよう



「もしもの時」に備えましょう

がつ たい たち
9月1日
ほう さい ひ
防災の日



災害が起これと、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



みず

水



調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょう ひん

食料品



米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



そな 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



スイッチオン！

2 朝ごはんを
食べよう

しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう！

