

9月の給食だより

《 ふだん使いでカンタン備蓄!! 》

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足していく。この方法は、備える⇨食べる⇨買い足すことを繰り返しながら、食品を貯蔵していくので、ローリングストック法と呼ばれています。特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。また、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。

食べたなら 買い足す

食べたなら買い足して、補充しましょう
実際に食べてみて、おいしかったものを、買い足していきましょう。
食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。ふだんから食べ慣れている食品だと災害時にも安心して食べられます。

少し多めの買い置きで 備える

まずは、発災後に備えてみましょう
発災直後は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止すること、安否の確認や交通の遮断など混乱状態にあることも想定して、包装を開けたらすぐに食べられるものを選びましょう。

ふだんの食事で 食べる

賞味期限の近いものから順番に
食べましょう
時々、保管している食品を見て、ふだんの食事に取り入れていきましょう。
食品ロスにつながります！



食料・飲料・生活必需品などの備蓄例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、チョコ、乾パン など
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、マスク など

※大規模災害時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意するなどの備えをしておきましょう。

<「消費者庁・食べ物のムダをなくそうプロジェクト」リーフレットより>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2020年9月1日