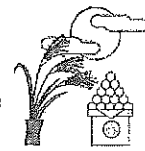


# 給食だより 9月号



令和2年9月 志村さかした保育園

日が落ちるのもだんだん早くなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。水分補給やバランスの良い食事、十分な睡眠をとり、体調を崩さないようにしましょう。

## 9月1日は防災の日です

毎年、9月1日は防災の日に指定されています。国民全員が自然災害への認識を深め、自然災害が起きた時どのように対処するのか心構えを準備する啓発日です。9月1日から1週間は、防災週間として防災訓練をはじめとする国民運動が行われます。

## 保存食の備蓄について

災害が起こると食材の確保が大切になります。災害時に役立つと言われている保存食も量がどのくらい入っているのか、どのように食べるのか、どんな味がするのか知っておかなければいざという時に食べられないかもしれません。また、賞味期限が切れていたり温めなければ食べられないものの中にはあります。それをチェックするためにも、定期的に備蓄食の見直しを行い、実際に食べたり使用してみることが重要となります。



## ローリングストックについて

保存食を備蓄しておくことも大切ですが、揃えることも大変ではあります。そのため、備蓄にも新しい方法が提唱されました。それが「ローリングストック」です。「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材・加工品を買っておき使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄していくことです。「ローリングストック」を上手に活用するポイントが2つあります。

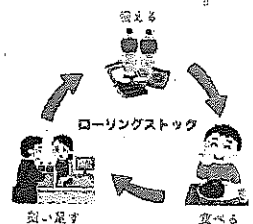
### ①古いものから使用する

備蓄する食材が古くなってしまわないように、消費の際は必ず一番古いものから使用しましょう。

### ②使用した分は必ず補充する

ローリングストックでは、備蓄品として準備しているものはいつ食べても構いません。

ただし、消費した分は災害が起こってしまった時のためにも必ず買い足すようにしましょう。



急な自然災害時、持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出しておけるように準備しておきましょう。

## ローリングストックにおすすめの食品・加工品

<カップラーメン・即席麺>



<レトルト食品(カレー、中華丼)>



<乾燥食品(わかめ、切り干し大根)>



<缶詰(ツナ、コーンビーフ、ミックスビーンズ)>



<パック飲料(野菜ジュース、豆乳)>

