



# 食べる力

令和4年9月  
五城目第一中学校

## 9月1日は防災の日です

例年、梅雨頃から秋にかけて風水害が多く発生しています。大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道などのライフラインや物流が停止してしまうことから、食料品や生活用品が手に入りにくくなってしまいます。各家庭で必要なものを準備し、どんな災害にも日頃から備えておくことが大切です。

### ★★★ローリングストック法とは？★★★

日常的に非常食を食べて、食べたらず分を買って足りることを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。普段から一定量の食料を家に備蓄しておくことができるので、いざというときに役立ちます。

### ローリング ストック法



### 「備蓄品リスト」

家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えると安心です！



#### 水・カセットコンロ

水は1人1日3リットル、ポンペは1週間当たり1人6本が目安です。



#### 主食

レトルトご飯、おかゆ、もち、乾パン、シリアル、即席麺などがあると安心です。



#### 主菜(たんぱく質)

魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、ロングライフ牛乳、乾物などがあります。



#### 副菜(ビタミン・ミネラル)

缶詰、ジュース、インスタント汁物、のり、乾燥わかめ、日持ちする野菜(いも類など)、などがあります。



#### 果物(ビタミン・ミネラル)

ジュース類、果物の缶詰、ドライフルーツ、日持ちする果物(りんご・みかん)などがあります。



#### 雑貨(消耗品など)

ウェットティッシュ、消毒液、使い捨ての手袋や食器類、ペーパー類、ラップ、ポリ袋などがあります。



#### その他

菓子、飲料、調味料、電池、常備薬、嗜好品、ドライシャンプー、小銭、モバイルバッテリーなど...

### 8月の給食から...



8/24「冷やし中華」  
「お好み焼き」

夏休み明け初日はさっぱりとした味の冷やし中華と、給食室で手作りしたお好み焼きをいただきました。給食では混ぜた生地を焼き上げ、ソースを塗り、青のり・かつお節をふりかけて完成です。

8月は五城目エコ・ファーマーズさんのミニトマト、ピーマン、なす、玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、じゃがいもを使用しました！

8/29「五目チャーハン」  
「ミニトマト」  
五城目産のとれたてミニトマトをいただきました！

