



食べる力

令和6年9月
五城目第一中学校



9月1日は防災の日



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。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「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



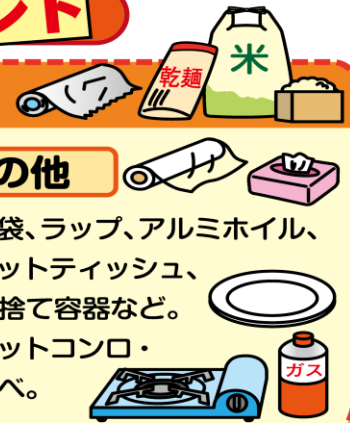
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- 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。
- カセットコンロ・ボンベ。



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。



4~7月の給食から



4/10
肉うどん&かぼケーキ
五城目産食材たっぷり



5/24
チキンフリカッセが
好評でした☆



6/26
白身魚のポワレ
ラタトゥイユ
ポトフ

7/19
コック・オー・ヴァン
マセドアンサラダ
ジュリエンヌスープ

