



# 食べる力

令和5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。今年の7月には五城目町や秋田市でも激甚災害に指定されるほどの大雨により大きな被害が出ました。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すことを繰り返し、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。



### 「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...

8/28「マーボー茄子」

とれたての地場産なすを使用したマーボー茄子です。少し辛めの味付けですが、ご飯にぴったり！酷暑が続いていますが、しっかり食べて夏バテしないよう気を付けたいですね。

8月は五城目エコ・ファーマーズさんのミニトマト、なす、玉ねぎ、きゅうり、じゃがいも、切干大根、福神漬を使いました！

### 8/24「五目チャーハン」「ミニトマト」

五城目産のミニトマトです。新鮮でとても甘かったです！

