



旬の食材

新米、トマト、なす
さつまいも、しめじ、くり、
ぶどう、梨、さんま、さけ、さば



普段の
食べ物で

災害に備えましょう

防災の日



9月1日は防災の日です
(防災週間8/30~9/5)

年に1度、家族で災害について話し
合う機会にしましょう。

避難場所や、安否の確認方法等を確認しておきましょう。
命を守るために水と食料品等のストックの見直しもこの時期に！



非常時に備えて、最低3日分の水や食品を
備えておくことが推奨されています。非常時
にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置
きしておき、使った分を買い足す「ローリ
ングストック」で、
無理なく備えるのがオススメです。



「備蓄食品」

- ・常温保存ができて、そのまま食べられる。または簡単に調理できるものがオススメです。
- ・栄養バランスも考慮して選びましょう。
- ・甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

<h4>主食</h4> <p>(炭水化物を多く含む)</p> <p>米 乾麺 パックご飯 即席麺</p>	<h4>主菜</h4> <p>(たんぱく質を多く含む)</p> <p>缶詰 (魚・豆等) レトルト食品</p>	<h4>副菜・その他</h4> <p>日持ちがする野菜 ドライフルーツ 切干大根 わかめ・のり・ひじき</p>	<h4>家族の状況に応じて用意</h4> <p>乳児用ミルク 離乳食 アレルギー対応食品</p>
--	---	---	--

コーン缶 フルーツ缶 野菜・果物ジュース

今月のおすすめ献立【かぼちゃのいとし煮】

<材料>(こども2人分)

- ・かぼちゃ・・・110g
- ・ゆであずき缶・・・36g
- ・しょうゆ・・・2.8g
- ・かつおだし汁・・・96g

<作り方>

- ① かぼちゃはわたを取ってから皮の硬い部分を取り、食べやすい大きさに切る。(2~3cm程度)
- ② だし汁にかぼちゃを加え煮る。
- ③ かぼちゃに火が通ったらしょうゆ、ゆであずき缶を加え軽く煮て完成。



備蓄食品(ストック食品)は、
災害時だけでなく、毎日の食事にも活かせます。
賞味期限が切れる前に食べましょう。

