

## 2学期が始まりました。

勉強や部活など、思い思いの有意義な夏休みを過ごすことはできましたか？

9月は暦の上では秋になりますが、まだまだ残暑の厳しい日々が続きます。暑さや夏休みの疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいるかもしれません。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって2学期を元気に過ごすための体調を整えましょう。

## できていますか？ 災害時の備え。

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるのか分からないのが自然災害。最近では日本の各地で地震や豪雨による被害が多くみられます。そんな災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして何より『備え』がとても重要になります。

### ▽ローリングストック方法で非常食を備蓄しよう！



ローリングストックは、3か月に1回など、定期的に備蓄食品を食べて足りなくなった分を買い足していく方法のことをいいます。消費と購入を繰り返すことで、食品を一定量に保ちながらいざというときの賞味期限切れなどを防ぐことができます。

### ▼非常食に適しているものは？

常温で保存が可能なもの、調理せずに食べられるもの、賞味期限が1年以上のものなどが適します。

#### 例えば…

- ・飲料水
- ・レトルト食品：おかゆ、カレーなど
- ・缶詰：サバ缶、ツナ缶、焼き鳥缶、フルーツ缶など
- ・インスタント食品：カップ麺、スープなど
- ・栄養補助食品：エネルギーゼリー、バーなど
- ・菓子類や野菜ジュース



### ▽1人あたり最低3日分の備蓄を！

災害が発生したとき、人命救助は最初の72時間が重要だという話を聞いたことはありませんか？被災してから72時間、つまり3日間が過ぎると、生存率が大幅に低下する傾向があります。そのため、少なくともこの3日間は自力で生活ができるように備えておくことが大切です。

水の目安は…

$$\begin{aligned} & \text{飲用} + \text{調理・生活用} \Rightarrow 3\text{L} / \text{日} \\ & 3\text{L} \times 3\text{日分} = 9\text{L} / \text{人} \end{aligned}$$



10月18日(金) ごはん 魚のもみじ揚げ きのことソテー キャベツと豚肉の塩こうじ煮込み  
揚げごぼう 大根のみそ汁 牛乳

食育の日の新献立、今回は衣にすりおろした人参を混ぜ込んだ魚のもみじ揚げと、キャベツと豚肉の塩こうじ煮込みです。食材や色合いなど、秋を感じられる献立を意識しました！