

しょく

いく

だよ

り 9月号



美郷南学園



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

9月1日は防災の日です。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」で無理のない備蓄を!



### そな 備 え る

みず

#### 水

- ひとり にち 1人1日 3リットル×  
かぶんい じょうひょう 3日分以上 必要。



しょくりょうひん

#### 食料品



- た な 食べ慣れているもの。
- ほ そんせい たか 保存性の高いもの。
- ちょうり ふよう た 調理不要で食べられるもの。



た そ の 他



- ふくろ 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・ポンベ。



### 買う・買い足す

- かぞく にんすう この 家族の人数や好み、  
えいよう かんが 栄養バランスを考える。
- つか ふん かた 使った分を買い足す。



### 食べる・使う

- じょうみきせん き 賞味期限が切れる前に消費する。
- ふる 古いものから使う。

ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ  
～地産地消給食・美郷の日について～



9月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】<26日(金曜日)実施>

☆美郷ビーフカレー・・・美郷産の牛肉が沢山入っています。

☆柚子ドレッシング  
☆西郷梨・・・美郷町西郷で育てられた梨です。

