

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ます。夏の疲れが出ないように、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。停電や断水を考えて、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！



**備える**

水	食料品	その他
<p>ひとり 1人1日3リットル×3日以上必要。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

**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。

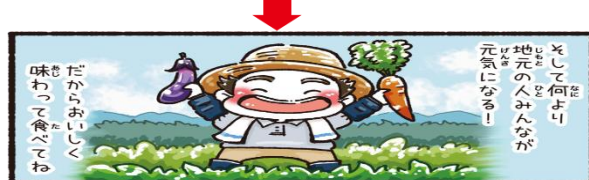
**食べる・使う**

賞味期限が切れる前に消費する。  
古いものから使う。

### 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～



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。



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。

