

# 9月調理場だより

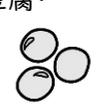
まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、安全な給食づくりに努めていきたいと思ひます。2学期もよろしくお願ひします。

食事に **ま・ご・わ・や・さ・し・い** を!

9月14日に「まごわやさしい」の食材を使用した献立を提供します。

9月18日は敬老の日です。日本は世界有数の長寿国です。その長寿を支えているのが、日本の伝統的な和食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、海外でも注目されています。

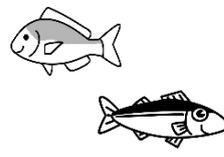
**ま**  
豆類  
大豆・あずき・豆腐・油揚げなどの豆・豆製品



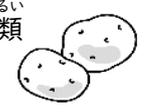
**ご**  
わかめ  
わかめ・ひじき・のり・こんぶなどの海藻類



**わ**  
さかな  
魚



**い**  
いも  
じゃがいも・さつまいもなどのいも類



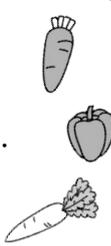

**ま**  
ごま  
ごま・アーモンドなどの種実類



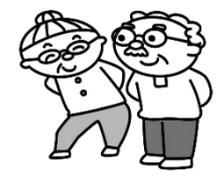
**ご**  
ごま  
ごま・アーモンドなどの種実類



**わ**  
やさしい  
野菜類  
緑黄色野菜・淡色野菜



**い**  
しいたけ  
しいたけ・しめじなどのきのこ類

## 災害時の食の備えは万全ですか？

9月1日は「防災の日」です。家庭備蓄を見直したり、災害時を想定して非常食体験をしたりして“もしも”の時に、落ち着いて行動できるよう、日頃から準備しておきましょう。

### 家庭備蓄の例：1週間分/大人2人の場合

(家に備えておく食品「家庭備蓄」は、最低3日分～1週間分が望ましい。)

- ★ 水…1人1日おおよそ3 L 程度必要。
- ★ 主食…米は1人1食75 g 程度必要。パックご飯やおかゆ、乾麺やカップ麺、シリアルなどがおすすめ。
- ★ 主菜…レトルト食品(牛丼の具やカレー、パスタソース等)や、好きな缶詰の食品18個程度。
- ★ 副菜…梅干し、のり、野菜ジュース、インスタントみそ汁や即席スープ、チョコレートやビスケットなどのお菓子。

