



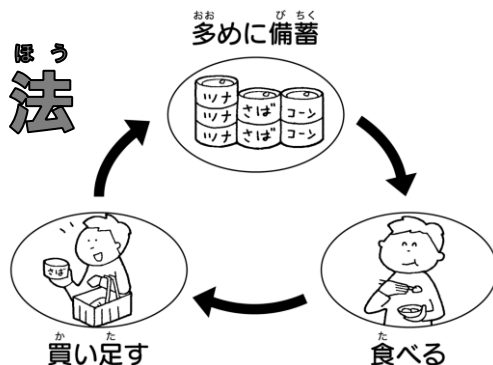
給食だより 9月

輪島中学校調理場

9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄の賞味期限や量、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に 備蓄しよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。



災害時の調理のこつ

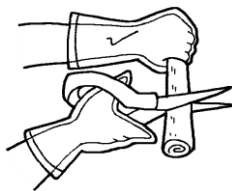
◎食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



◎キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



◎ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



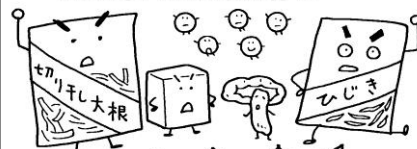
災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども、普段から多めに備蓄しておくとしもの時に役立ちます。



乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



だから

かんぶつコーナー

