

9月3日に防災給食を実施しました。



袋のまま、温めなくても食べられる「ヒートレスカレー」が登場しました。

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

ご家庭でもこの機会に、災害へ備えて非常食の準備などを話していただければと思います。

防災食は災害後、公的機関が支援物資などを用意できるまでの「最低3日分～1週間分」の水分と食料をよいできると良いとされています。

食育コーナーでは、1人が3日間に必要な、非常食の例を紹介しました。生命維持に欠かせない水、ガスや電気がつかなくても食べられる食品、ビタミン補給出来る飲料



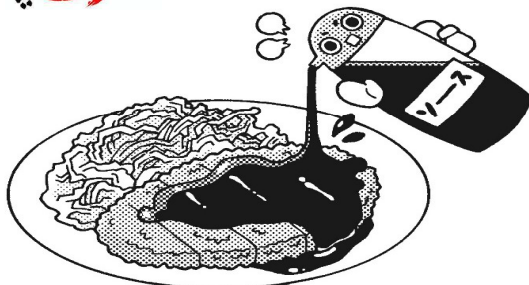
ローリングストックってなんだろう？

知ってる？



ローリングストックとは、食べものや水を「ためておく」工夫のひとつです。たとえば、地震や台風でお店に行けなくなったときにそなえて、家に少し多めに食べものや水を置いておきます。でも、ずっと置いたままだと、古くなって食べられなくなってしまいます。そこで「使いながら、たしていく」のがポイントです。レトルトカレーや缶詰、ジュースなどを食べたり飲んだりしたら、また新しいものを買っておきます。このくり返しを「ローリングストック」と言います。

~~得~~とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。

濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。