

給食だより

大塔中辺路給食センター

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続いています。運動場では運動会・体育祭の練習、真っ最中です。汗をいっぱいかくときには、熱中症予防のために、こまめに水分補給しましょう。「のどがかわいたな」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。スポーツ中の水分補給に適した水温は、5～15℃です。水温が冷たすぎたり、一度にたくさん飲んだりすると胃や腸に負担がかかって体がバテる原因になるので要注意！

家庭でも食品を備蓄しよう！

去年、台風による被害で停電が続き、給食も作れなくなってしまったことは、まだ記憶に新しいかと思います。地震や大雨などの大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

非常食を特別に用意していなくても、普段から使いなれている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す（ローリングストック法）で、無理と無駄のない備蓄を心がけましょう。



備蓄品リスト

家族の人数分 × 3日分(9食分)
1週間分あると心強い！

停電して初めて、電気がないと使えなくなるものが多いことに気付かされます。水とカセットコンロがあると、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、アレルギー対応など家族の状況に応じて用意しましょう。

<p>必需品!</p> <p>みず 水 1人1日3L</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>1週間あたり 1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米、無洗米、レトルトごはん、おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆の缶づめ、レトルト食品、フリーズドライ食品、充てん豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(かつお節・煮干しなど)</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、玉ねぎなど)野菜の缶づめ、ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ、インスタントみそ汁など</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、オレンジなど)、果物の缶づめ、ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなおかしや飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、赤ちゃん用のミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使いすての食器、使いすての手袋、ウェットティッシュ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	