



災害への備えについて

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。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。

《災害時の調理に使える日用品》

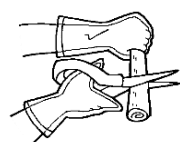
○使い捨てポリエチレン手袋
食材に直接触れずに調理ができます。



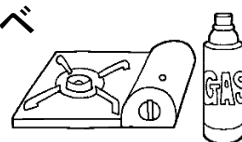
○耐熱性のポリ袋
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



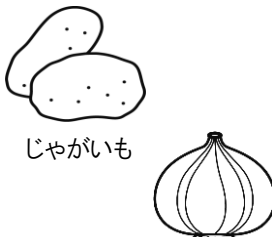
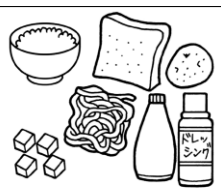
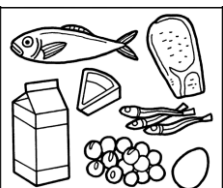
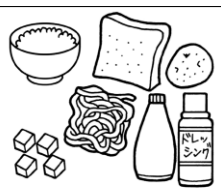
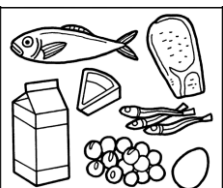
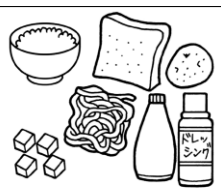
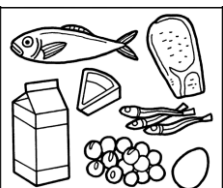
○キッチンばさみやピーラー
包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに調理できるので衛生的です。



○カセットコンロ・カセットボンベ
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。



8月予定こんだて

	月	火	水	木	金																		
	25ごはん あつあ厚揚げのみそ汁 しるさばのみぞれ煮 あちくわのいそ和え ぎゅうにゅう牛乳	26スープスパゲッティ ハムサラダ ベビーチーズ ぎゅうにゅう牛乳	27ごはん わかめスープ や焼きぎょうざ もやしのナムル ぎゅうにゅう牛乳	28まるパン ウインナースープ チキンナゲット マカロニサラダ ぎゅうにゅう牛乳	29ミートボールカレーライス くだもの果物のゼリー和え ぎゅうにゅう牛乳																		
赤	厚揚げ みそ さば ちくわ のり 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	ウインナー とり肉 ハム 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳																		
緑	玉ねぎ 人参 大根 もやし 水菜	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら もやし きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン																		
黄	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖	スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	パン でん粉 小麦粉 マカロニ ごまドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油 ゼリー																		
	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学校</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>623kcal</td><td>771kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>22.6g</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19.2g</td><td>23.3g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学校	中学校	エネルギー	623kcal	771kcal	たんぱく質	22.6g	27.9g	脂質	19.2g	23.3g	こんばん じ ば さんひん 今月の地場産品  じゃがいも たまねぎ	今月の食育目標 食品のグループについて知ろう <table><tr><td>エネルギーになる</td><td>体をつくる</td><td>体の調子を整える</td></tr><tr><td> 米・たんすい炭水かぶ質素 脂質</td><td> たんぱく質 無機質</td><td> 米たんぱく質素 無機質 ビタミン</td></tr></table>			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	 米・たんすい炭水かぶ質素 脂質	 たんぱく質 無機質	 米たんぱく質素 無機質 ビタミン
一食あたりの 平均値	小学校	中学校																					
エネルギー	623kcal	771kcal																					
たんぱく質	22.6g	27.9g																					
脂質	19.2g	23.3g																					
エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える																					
 米・たんすい炭水かぶ質素 脂質	 たんぱく質 無機質	 米たんぱく質素 無機質 ビタミン																					
赤	～おもに体をつくる食べもの																						
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの																						
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの																						

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。