

# 9月給食だよ！

本渡学校給食センター

## 本渡学校給食センター稼働3周年！

新本渡給食センターが令和4年2学期から稼働して3年が経ちました。新しい機械、器具、今までとは異なった作業動線に戸惑いながらも安全な給食を提供するため日々努力してきました。

また、授業の一環で児童・生徒のみなさんや保護者の方々にも見学に来ていただき直接お話ができた機会はとても貴重でした。2学期からもみなさんが笑顔になれる給食を心を込めて作っていきます！



たくさんの種類の食材を使っています！

玉ねぎの皮をむいています

にんじんを洗っています



野菜たっぷりの夏野菜カレーの出来上がり♪！

1学期最終日の給食

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。

また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



## 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



## おすすめの備蓄食品

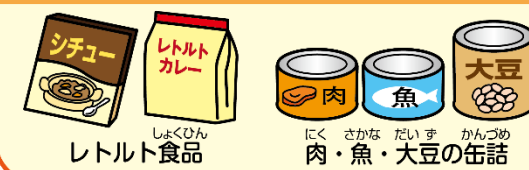
常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



### 主食（炭水化物を多く含むもの）



### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。