

ぼうさい ひ きゅうしょくこんだて 「防災の日」の給食献立について



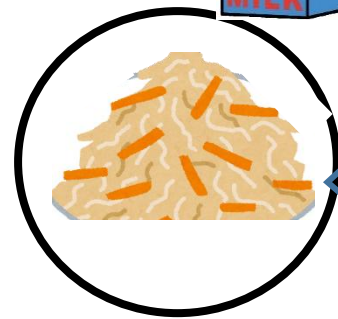
9月1日は「防災の日」です。大きな災害が発生した場合、ライフラインの復旧や災害支援物資が届くまでに時間がかかったりすることがあります。

そのようなことが起こった時のことを考え、命をつなぐための食事について考えてみませんか？

今日の給食は、常備品でできるメニューを組み合わせ献立を立ててみました。

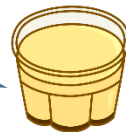
ぎゅうにゅう 牛乳

給食では牛乳ですが、野菜ジュースや果物のジュースなどでもいいですね。野菜や果物でビタミンをとることもできます。また、甘い物をとることで気持ちも落ち着きますね。



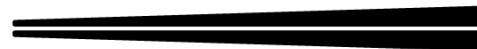
とうにゅう 豆乳ムース

給食では豆乳ムースをつけました。甘い物を食べることで、心がホッとします。



きゅうきゅう 救急カレー

給食では非常食の「救急カレー」をつけました。食物アレルギーを持っている人も食べられるように、28品目をのアレルギーを使っていないカレーです。安心して食べることができる非常食です。食べてなれておきましょう。



ストックサラダ

給食では「ストックサラダ」を作りました。「ストックサラダ」とは、いつも家にある（ストックしてある）食材を使ったサラダです。切り干し大根などの乾物、家にある野菜、漬物、缶詰のツナやコーンなどを使って作ることができます。味付けは、食べなれているマヨネーズやドレッシングなどを使うといいですね。



わかめスープ

給食では「わかめスープ」をつけました。スーパーに行くと、お湯を注ぐだけのコーンスープやお味噌汁などがありますね。また、乾燥わかめや家にある野菜を使って、簡単にスープを作ることができます。

