

津南町学校給食センター



災害時の食事について考えよう

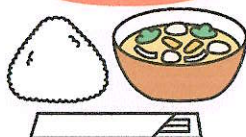
「生活リズム」乱れていませんか？

生活リズムが整う朝の習慣



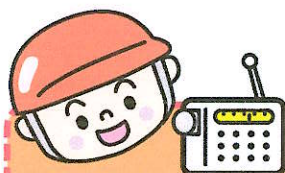
スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前の使用は控えましょう。

9月1日
防災の日



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。7月には熊本で大きな地震も発生しました。災害による停電や断水などを想定して、水や食料品を備蓄しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント



備える

水

- 1人1日3リットル×
3日分以上必要。



食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

