

備蓄

令和7年9月1日の給食

防災の日

7 災害に
そなえよう



今日の給食は、缶詰や乾物などの備蓄品で作ることのできる献立です。いざという時のために、備蓄品を使った食事を家庭でも考えてみましょう。

★ 切干し大根とひじきのサラダ

☺ 八王子産にんじん、きゅうり使用

★ 牛乳



★★★ やきとり丼

☺ 八王子産長ねぎ、しょうが使用

★ 高野豆腐のみそ汁

☺ 八王子産じゃがいも、長ねぎ使用



「備蓄」って

言ってもなあ...

大変なんだよ...
多分、重い...

親



日常備蓄

にすれば
いいんだよ

9月1日は防災の日

8月30日～9月5日は防災週間

7 災害に
そなえよう



日常備蓄していますか？

3日～1週間分の食料は備蓄しましょう！

日常備蓄とは、普段食べているものや、使っているものを常に少し多めに購入し、それらを備蓄品とする備蓄方法です。

賞味期限が近づいたものから消費して備蓄品を入れ替えていきます。

特別なものを準備する必要がなく、すぐに取り組むことができます。



給食は
残さず
食べよう！

日常備蓄ねえ...

特別なものを
用意する必要が
ないって言って
もなあ...

どんなものを
備蓄しておくのが
いいんだい？

ふむ...

これだ...



9月1日は防災の日

8月30日～9月5日は防災週間

7 災害に
そなえよう



日常備蓄していますか？

3日～1週間分の食料は備蓄しましょう！



たんぱく質(主菜)となる缶詰やレトルト食品



食物繊維、ビタミン、ミネラルになる乾物や缶詰など



果物や甘味、調味料もあるとアレンジの幅が広がります

POINT



災害時の食事は炭水化物に偏りがちになります。

たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラル等を補給できるように、乾物や缶詰も備蓄しておきましょう。

