

令和7年9月1日 月曜日

防災の日



★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、根しょうが使用

★高野豆腐のみそ汁

☺八王子産じゃがいも、長ねぎ使用

令和7年9月1日 月曜日



8月30日～9月5日は
防災週間

災害時に備えて、備蓄品は最低3日から1週間分を家族の人数分、準備しておくことをおすすめします。

給食では、ツナやコーンなどの缶詰、切干大根、高野豆腐などの乾物を使った料理です。

備蓄品の賞味期限に注意を払いながら、備蓄している食品を使った食事を家庭でも考えてみましょう。

7 災害に
そなえよう



日常備蓄していますか？

3日～1週間の食料は備蓄しよう！

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な、乾物や缶詰も備蓄しておきましょう。



たんぱく質(主菜)となる缶詰やレトルト



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