

7 災害に
そなえよう



令和7年9月1日(月)

8月30日～9月5日は『防災週間』

★牛乳

★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

★★★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

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。

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



缶詰・レトルト

食物繊維 ビタミン ミネラル



乾物・缶詰など

その他



果物缶・甘味・調味料
などはアレンジの幅が
広がります