

給食だより 7月



令和8年度 第4号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

例年より涼しいと言われていた6月ですが、7月に入って気温がぐっと上がりましたね。
体調はいかがですか。急に暑くなってしまうとダルさや疲れを感じやすくなりますよね。水分摂取が大切になってきますが、スポーツをして汗をかく場合はスポーツドリンク、日常では水やお茶を飲むことをおすすめします♪

■ 防災について ■

毎年、9月1日は防災の日、そして9月は防災月間になります。7月後半から8、9月にかけて防災グッズを特設するホームセンターやスーパーが増え、自治体でも防災について呼びかけるようになります。

今回は防災に関する「ローリングストック」や「備蓄食品」についてお話ししたいと思います。



【防災の日とは？】

毎年9月1日は『防災の日』と決まっています。1923年に発生した関東大震災では多くの人が亡くなりました。当時日本の歴史の中で最大の被害を出した震災ということから、防災の意識を高めるために1960年に制定されました。また、毎年この時期は台風のシーズンとも重なるため、「風水害と両方備える」という意味も込められています。

■ ローリングストックが良い方法です！

ローリングストックという言葉を知っていますか？

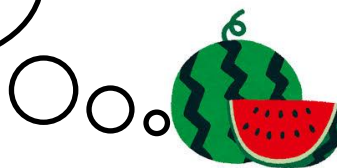
『普段食べている食品を少しだけ多めに買い置きし、賞味期限の近いものから食べて、食べた分をまた買い足していく』という方法です。

災害時、普段食べることがない非常食だけでは飽きてしまったり、そればかりだと栄養が偏ってしまいます。

特にお米や水、水で戻せる乾物など、期限が長く保存がしやすいものがおススメですよ！

気分転換にふりかけや、お湯で戻せるスープ類などもおススメです♪

すいかに塩をかけて食べると甘みが
引き立ちますよね♪世界の国々で
もすいかはメジャーなくだものです。ス
ライスやレモンをかけて食べる国もあ
るそうです。



なが く かえ さいが いじ やく た
この流れを繰り返すと災害時に役に立ちます！



■ 備蓄食品にできる食品の身近な例

- ① パックご飯
- ② レトルトカレー
- ③ ツナ缶・さば缶
- ④ コーン缶・まめ缶
- ⑤ 野菜ジュース
- ⑥ カップスープ
- ⑦ 常温保存できる豆乳
- ⑧ ビスケットやクラッカー



などなど

しょくたく おうよう しょくひん
食卓でも応用できる食品もたくさんあります♪

さら いげつ がつ ぼうさいげっかん きかい かてい びちくしょくひん みなお
再来月の9月は防災月間です。この機会にご家庭の備蓄食品を見直してみませんか？

