



# 今日の給食

9月1日(月)



## 今日は防災について考えよう

今日9月1日は防災の日です。もしものために、食料などを備えておくとは安心ですが、家族分の非常食をたくさん用意して置くのは大変です。そこでおすすめなのが「ローリングストック法」。ローリングストックとは、普段から少し多めに食料や加工品をストックしておき、日常生活の中で使って、使った分を買い足していく方法です。ローリングストック法は、備蓄した食品の賞味期限切れを防いだり、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるという良い点があります。

今日の給食は、ローリングストックにおすすめの切干大根や干ししいたけ、高野豆腐、海藻などの乾物を使って作りました。みなさんもお家の人と一緒に、ローリングストックについて考えてみましょう。

