



8・9月 きゅうしょく もりつけひょう

さいたま市立上落合小学校

★「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



2 はるさめサラダ れいとうみかん ごはん マーボーナス	3 コールスローサラダ あおなとハムのピラ あおりのポテトビーンズ	4 タッカルビ ごはん いらたまスープ	5 ホキのやくみソースがけ だいずいりひじきごはん みそしる	6 フランクフルト やきそば シュワシュワフルーツポンチ コッペパン
9 重陽の節句献立 きっかあえ ごはん なまあげの カレーしょうゆに	10 こんぶあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	11 はるまき キムタクごはん わかめスープ	12 郷土料理 団圓 ぶかししいも かしわめし うずしおじる	13 ビーンズサラダ さきたまボール みネクリームに
16 敬老の日 	17 お月見献立 さんまのかばやき れいとうみかん ごはん おつきみじる	18 かいそうサラダ トマトジュリエンスープ 1〜3ねん…1まい 4〜6年、先生…2枚	19 あさづけ わかさぎフリッター ソイどん 1〜3ねん…1ひき 4〜6年、先生…2匹	20 秋分の目献立 あつやきたまご あきのかおりごはん とんじる
23 振替休日 	24 うましおあえ しおキャラメルあげパン とうぶのスープに	25 いそかあえ ごはん しゃけの ちゃんちゃんやき	26 郷土料理 和歌山県 うめおかかあえ しょうがごはん あげどりのごまみソース	27 フレンチサラダ ナポリタンスパゲッティ フラワーチップ

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> ●1人1日3リットル×3日以上必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、シュウ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ、ボンベ。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。