

おうちのひととよんでね!



# 9がつ こんだてひょう



しろめき

になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 503

(れいわ7ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ	
				赤	緑	黄	小	中		
1	月	牛乳	ごはん	もずくのみそしる あますあんにくだんご こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ、もずく みそ、とりにく ぶたにく	にんじん、ながねぎ たまねぎ、キャベツ こまつな	ごはん ドレッシング アーモンド	585	712	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日9月1日は「防災の日」です。私たちが住むここ横浜町は海が近い町ですよ。災害が起きたときに備えて、おうちでも非常時にどうするかを話し合ってみましょう。</li> <li>★肉団子は小1・2年1個、その他2個です</li> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
2	火	牛乳	ごはん	チンゲンサイスープ たまご豆腐 チンジャオロースー ピピピチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう たまご豆腐 ベーコン、ぶたにく チーズ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが ピーマン	ごはん ごまあぶら、さとう	584	725	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
3	水	牛乳	おきごはん	ハヤシライス アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ エリンギ、アスパラ グリーンピース、パプリカ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	671	832	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
4	木	牛乳	ごはん	わかめといものみそしる さんまかんろに だいごんのそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ、みそ さんま、とりにく	たまねぎ、だいごん しょうが グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう、あぶら でんぷん	611	737	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
5	金	牛乳	ごはん	ミートボールスープ にくじゃがコロッケ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく しらす、しおこんぶ	にんじん、だいのこ たまねぎ、しいたけ チンゲンサイ キャベツ	ごはん じゃがいも、パンこ あぶら、ごま ごまあぶら	597	712	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
8	月	牛乳	ごはん	キムチチゲ ポークシューマイ きりほしだいごんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、ぎょにくすりみ	にんにく、にんじん、きゅうり こんにゃく、きくらげ えのきたけ、はくさい ながねぎ、きりほしだいごん	ごはん ごまあぶら、さとう ごま、シューマイのかわ	605	729	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
9	火	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる かぼちゃまんじゅう メンマのいたためもの	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく、ぶたにく	にんじん、こまつな ながねぎ、かぼちゃ メンマ、こんにゃく	ごはん ごまあぶら、さとう	577	703	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
10	水	牛乳	せわり コッパン	とりにくとやさいのスー ロングウイナー いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ウイナー ツナ	にんじん、たまねぎ ながねぎ、キャベツ パセリ、いんげん	パン あぶら、マヨネーズ	634	835	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
11	木	牛乳	ごはん	とんじる あかうおのゆすしおこうじやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、あかうお、ちくわ ひじき、あぶらあげ	にんじん、ごぼう しめじ、こんにゃく しょうが、ながねぎ ゆず	ごはん あぶら、さとう	585	715	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
12	金	牛乳	ごはん	はちはいじる メンチカツ かにかまとやしをあえもの	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、しいたけ たまねぎ、きゅうり もやし	ごはん でんぷん、パンこ あぶら、ごま ドレッシング	629	748	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
17	水	牛乳	ごはん	はっほうさい やきぎょうざ パンパンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか うすらたまご とりにく、ちゅうかくらげ	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ だいのこ、きくらげ キャベツ、きゅうり、もやし	ごはん ごまあぶら、さとう でんぷん、ドレッシング ぎょうざのかわ	619	743	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
18	木	牛乳	ごはん	ほうれんそうのみそしる さばのしょうがみそやき ながいものスタミナため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、ぶたにく	にんじん、ふれんそう しょうが、にんにく たまねぎ	ごはん ながいも、さとう あぶら	619	743	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
19	金	牛乳	スパ グティ	ミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく だいず、ツナ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん トマト、パセリ、コーン ブロッコリー、パプリカ	スパゲティ バター、さとう ドレッシング	639	803	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
22	月	牛乳	ごはん	だいごんとだかなのみそしる ほろよいとんバラやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、ちくわ	だいごん、だかな にんじん、たまねぎ とうふ、あぶらあげ たまご、みそ、ちくわ	ごはん あぶら、さとう ごま	562	715	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
24	水	牛乳	おきごはん	チキンカレー あきのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、なし レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも ゼリー カレールー、あぶら	671	807	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
25	木	牛乳	ごはん	とうふとえのきのみそしる ほっけフライ(バックソース) さんしょくすのもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、ほっけ ぎょにくすりみ	えのきたけ、ながねぎ きゅうり、だいごん にんじん	ごはん パンこ、あぶら さとう、ごま	592	706	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
26	金	牛乳	ごはん	さといもじる ひらつくね(ソースあじ) ふきとさつまあげのあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、とりにく さつまあげ	にんじん、だいごん ごぼう、ながねぎ キャベツ、たまねぎ ふき、こんにゃく	ごはん あぶら、さとう さといも	613	733	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
29	月	牛乳	おきごはん	わかめのおちゅうかスープ はんじゅくふうめだまやき ガバオいため ソールレモン	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ たまご、ぶたにく とりにく、だいず	だいごん、しいたけ、パプリカ たまねぎ、しょうが、だいのこ にんにく、もやし、たまねぎ	ごはん おおむぎ ごまあぶら、さとう ごま	637	743	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>
30	火	牛乳	ごはん	はくさいのみそしる ほうれんそうまんじゅう ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう こうじとうふ、みそ ぶたにく	にんじん、しめじ はくさい、ほうれんそう ごぼう、しいたけ こんにゃく	ごはん あぶら、さとう ごま、まんじゅうのかわ	590	711	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日は中学校にのみチーズがつきます。</li> <li>中学校になると体が大きくなるので、それだけ骨を作るのに大切なカルシウムが必要になってきます。乳製品や小魚などカルシウムが多く含むものを食べるようにしましょう!</li> <li>今月の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。</li> <li>★スプーンがつきます</li> <li>さんまなどの背の青い魚には、DHAとよばれる体によい脂が含まれています。DHAには血液をサラサラにしたり、記憶力をアップする効果があります。</li> <li>みなさん、上手に配膳(はいぜん)はできていますか?全員に盛りつけ終わった後、食缶にたくさん残っていませんか?みんなに同じくらいの量を盛りつけ、食缶が空っぽになるように上手に配膳しましょう!</li> </ul>

## 9月1日は 非常食について考えよう!



9月1日は、防災の日です。いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日~1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

## 非常食を食べる日をつくろう!

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



☆おしらせ☆

9月のお盆回収日は  
19日(金)です。  
(麺の日です。)