

Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrients, ingredients, and meal times.



給食だより



献立からのメッセージ

さといも (Candied sweet potatoes) description and image.

さけ (鮭) (Salmon) description and image.

※都合により、献立を変更することがあります。

冬瓜のカレースープ (Winter melon curry soup) recipe details and ingredients list.

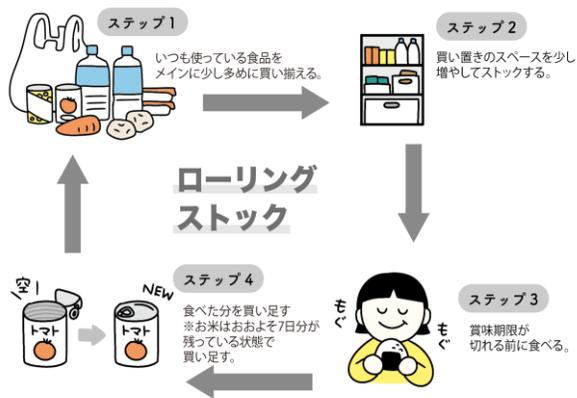
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かされます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

