



9月号 えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

残暑が厳しい毎日。夏の疲れが出てきていませんか？朝からあくびばかりをしていたり、食が進まなかったり、ぼんやりしていたり。まだまだ残暑が続くので、3食しっかり食べ、夜は早めに寝るなど、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

8月30日～9月5日は『防災週間』です！

『防災の日』は毎年9月1日とし、この日を含む1週間を『防災週間』となっています。もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないか確認しましょう。



「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します。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。



災害時



子どもが病気で買い物にいけない

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。

