

3月11日(月)A 防災メニュー



13年前の2011年3月11日、たくさんの人の命をうばった

「東日本大震災」が起きました。今年の元旦には能登半島地震も起こりました。いつ起こるか分からない災害に備えて、最低3日分、できれば1週間分の保存食を準備しておくで安心です。

ぶたじる

災害時のたき出しでよく作られています。

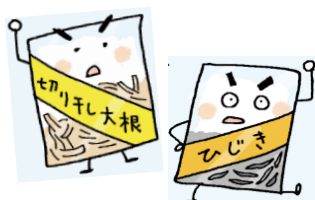


ぶたじるに入っているぶた肉には、つかれを回復させるビタミンB1が多くふくまれています。

保存食で簡単ごまいため



長い間保存できる、かんづめや、かんそうさせた食品を使って作ることができるいため物です。今日は、ツナ・ひじき・切り干し大根・とうもろこしを使っています。



ビタミンや無機質、食物せんいがとれます。

今日の給食の一口メモ動画はこちら



Youtube 用 QR コード



Stream 用 QR コード

今日の給食をきっかけに、

防災や保存食について考えてみましょう。