

# 3月11日(火)A 防災メニュー



14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きました。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週間分の非常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。



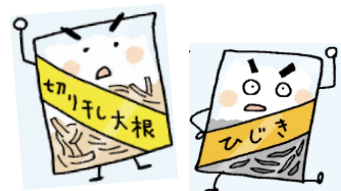
ぶたじるに入っているぶた肉には、つかれを回復させるビタミンB1が多くふくまれています。

## 保存食で栄養満点サラダ



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サラダです。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



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。

# 3月11日(火)B 防災メニュー



14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きました。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週間分の非常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



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。