

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 9月号

家庭の備蓄食品を見直してみませんか？

災害時の支援物資は、おにぎりや菓子パンなどが多く、野菜、肉、魚などはすぐには届きにくいようです。そのため、野菜ジュースやコーン缶、魚肉ソーセージなどを準備しておく、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質の補給になります。

実際に食べる場面をイメージし、それぞれのご家庭の状況に合わせて、食べ慣れたもの、好きなものを備蓄することが大切です。最低3日、できれば1週間過ごせる量を備蓄しましょう。大磯町ホームページに家庭での備蓄に関するリーフレットを掲載しています。ぜひご覧ください。→→→→→→→→

