



わ食わ食だより ~9月号~



9月1日は
「防災の日」
この機会に災害
への備えについ
て考えてみましょ
う。



こんにちは！英彦山病院栄養係です♪

こよみの上では秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期でもありますので、水分補給と3食しっかりと食べて体調を整えましょう！
さて、9月1日は「防災の日」です。

7月28日には熊本で震度7の地震があり、当院も揺れて不安を感じた方も多いと思います。ニュースでも熊本の様子が流れていましたが、災害時は電機やガス、水道が使えなくなることがあります。災害発生からライフラインが復旧するまで1週間以上かかる場合もあります。また、支援物資がすぐには届かないことも想定されます。このため最低3日分の食品の備蓄が必要とされています。今月は防災の日になんで当院の備蓄食品をご紹介します。

今月の行事食予定

9月21日 「敬老の日」

メニュー

- ・炊き込みご飯
- ・魚の紅葉揚げ
- ・焼きナス
- ・金銀豆腐の吸い物
- ・りんごのコンポート



備蓄食品 3日分



- 水
- ・1人1日3Lを目安に用意
 - ・調理用の水もあり
 - ・7年保存



- 主食(アルファ米)
- ・お湯または水を注ぐだけで完成
 - ・1箱で50食分
 - ・5年保存



- 主菜・副菜
・レトルト食品
(魚・お肉等)
・缶詰
(カレー、野菜、豆類等)
・3~5年保存

ローリングストック

ローリングストックとは、普段使用している食品を多めに備え、使用した分だけ補充していく方法です。



果物の缶詰、流動食やゼリーなどの栄養補助食品

その他

割りばし、スプーン、使い捨てのお皿
紙コップ等用意しています



最近では、地震だけでなく、大雨や台風などさまざまな自然災害が起きています。いつ起こるかわからない災害に備え、栄養科では災害時に提供する3日分の献立を準備しています。