



夏休みは楽しく元気に過ごしましたか？どんな思い出ができましたか？  
まだまだ暑い日が続きます。食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

#### 水

1人1日3リットル × 3日分以上必要。

#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

### 災害時、食べたいものは？

災害時、子どもたちは停電や断水で不安になります。そんな時に食べ慣れているもの、好きなものがあると心も落ち着きます。災害用としてストックする食材は、賞味期限を意識して選ぶことが多いですが、本当に家族が食べてくれるものなのか？災害で不安な時に食べたいか？という視点で選ぶことも大切ではないでしょうか。

ぜひ、ストックしている食材を家族みんなで味見してみましょう。

## 給食センターの夏休みを大公開!!



子どもたちから「給食センターの人は夏休みに何をしているの？」「お休みなのか？」とよく聞かれますが・・・実は仕事がいっぱいあります！！  
長期休みにしかできない大掃除や器具の修理などをしています。  
今回は、そんな夏休み中の給食センターの様子を紹介します。

### 大掃除・メンテナンス

普段は機械で洗っている食器を、1枚1枚手洗いで磨きます。  
食器もピカピカになりました！



欠けた塗装をはがしている様子です。  
欠けている箇所に野菜クズが入ると菌が増殖してしまうので、きれいにはがし、また塗装を塗ります。



### 給食センター見学

7月24日（水）に知念中学校の給食委員会みなさんが給食センターへ見学に来ました！普段は入れない調理室の中で、調理員から給食づくりの流れや衛生管理の話を聞きました。



### 新メニュー試作

新しいメニューを試作し、大量調理に向いているか、スチコン（オーブン）での焼き具合等を確認しました。  
今回はアレルギー食材の少ない蒸しパン、地場産物を使ったスコーンに挑戦しました。  
9月の給食にでるので楽しみに♪

