

おやまだ給食だより

2021年9月号

災害に備えていますか？

大きな災害はいつ身近に発生するかわかりません。
発生したときに少しでも安心安全が確保されるように日頃から防災について意識を持ちましょう。

非常食と飲料水について

最低で3日間、可能であれば1週間分の
水と食料を用意しておきましょう。



1日分
1人3リットルが目安



2~3食分の備蓄食品



家族の人数×3~7日分

賞味期限には
注意しましょう！

食料を無駄にしないために…

普段の食事に見えるものを取り入れましょう。
Ex) ツナ缶、鯖缶、みかん缶などの缶詰類
非加熱でも食べれるレトルトパックなど

ビタミンが不足しやすいため、
野菜ジュースや果物の缶詰を
用意しましょう



ストレスが溜まりやすくなります。
甘いものや好みのおやつなども
選んでおきましょう！



その他には…



ラジオ

モバイルバッテリー
情報や連絡が
とれるようにしましょう

救急セット、携帯用トイレ、マスク
ウエットティッシュ、生理用品などの衛生用品



アルコールなど
除菌できるものがあると
より安心して過ごせます

水道、ガス、電気が止まった際や
避難時に困らないように準備しましょう！



避難場所と避難経路を必ず確認しておきましょう。
また災害時に危険となる場所を確認して、避けられるようにしましょう。

8月の行事食のご紹介

御一日献立

山の日



9月の行事食は？

1日 御一日献立

20日 敬老の日

23日 秋分の日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。