

栄養通信 9月号



特別養護老人ホーム
中館園



おやつ作り体験 8月3日、12日、20日



行事食 8月23日 夏祭り





9月の行事予定

- 3日 おやつ作り体験
- 8日 おやつ作り体験
- 16日 お誕生日会
- 19日 おやつ作り体験
- 22日 敬老会
- 23日 敬老会
- 30日 おやつ作り体験



9月1日は防災の日

国民が地震などの災害について認識を深め、災害に対応するための心構えや備えを確認するために制定されました。

災害時の食に備える

大規模災害発生時には、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えます。手元にあるものだけで過ごさなければならない場合も。もしもの時に慌てない為にも日頃からの準備が大切です。

日常使う食品の「買い置き」

日頃食べなれている食品で保存の効くものを備蓄しておきましょう。

(例) 米・レトルト
乾物・缶詰めなど

家族構成に合わせた備蓄

3食3日分を目安に用意しましょう。また、家族構成に応じ乳幼児用の食品や高齢者のための食品を用意しておく◎
水は飲水はもちろん、衛生管理にも使用できるため多めに用意しておきましょう。

強い味方になる調理器具

電気が止まった時にも使えるカセットコンロを用意しておく、調理の幅が広がり、お湯も用意できるので温かい飲み物を飲むこともできるようになります。

