

保健だより 9月



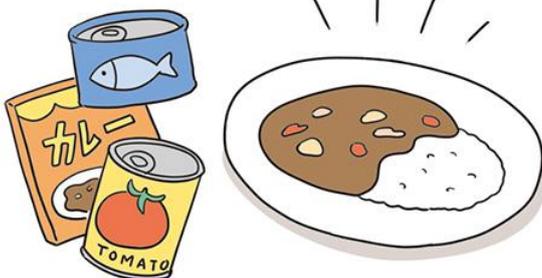
令和7年度 中央国際高等学校 保健室

災害への備え



作ってみよう 防災食

9月1日は「防災の日」。日頃から災害に備えて、缶詰やカンパンなどの非常食を準備しているおうちも多いでしょう。それらの賞味期限をチェックし、新しいもの買い替える場合は、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか。例えば、こんなメニューがおすすめです。



- サバ缶&トマト缶のカレー
(包丁いらずで簡単!)
- ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ
(食物繊維とタンパク質をたっぷり摂取)
- ホットケーキミックスを使った簡単パン
(コーン缶や小豆煮の缶詰を混ぜるのもあり)