



令和5年9月分

きゅうしょくだより

【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶんらんどにんていひん」です。

とまと、**ぴーまん**、ししとう、**まつやまがなす**、**おくら**、たまねぎ、**あおねぎ**、**いだい・ごみょう こうげんぶどう**、なし、いちじく、くり、ぶどう、**まつやまあぼがど**（**ペーこん**）、あなご、えび、さわら、さんま、たこ（**まだこ**）、ほご（**かさご**）、**せとうちのぎんりん**にほし、**まつやまひじき** など

【9月の行事】

- 防災の日(9月1日)**
- 防災週間(8月30日～9月5日)**

日ごろから災害に対する備えは
行っておきましょう。

年に一度の「防災の日」を機に、
防災対策を見直してみませんか。



災害への備えが、どれ
くらいできています
か？
『エリア別の防災
マップ』を参考に！

【備蓄食品を用意しておこう！】 ※「まつやま総合防災マップ」一部抜粋

災害発生により、ライフラインが停止した場合に備えて家庭内備蓄をしておくことが大切です。
松山市では、**最低3日できれば1週間程度**の備蓄を促しています。

家庭内備蓄品を備える

水道・電気・ガスが寸断された場合を考えて、最低3日できれば1週間程度、自宅で生活するために必要なものを備蓄します。
特別なものを用意するのではなく、普段の生活に組み込んで、消費しながら補充しましょう。

■ 水と食料

水・主食

飲料・調理用に1人1日3リットルが目安。レトルトご飯、カップ麺、乾麺（うどんやそば、パスタ）、シリアル。



【ローリングストックで行う備蓄】

ローリングストックとは、日常使っている食料や日用品を少し多めに
買い置きし、古い順に使い、減ったらその分を買い足す方法です。

冷蔵庫を使った備蓄

冷凍食品の買い置きや冷蔵庫での備蓄もおすすめ。自然解凍で食べられます。

主菜・副菜

肉・魚・大豆の缶詰、カレーや牛丼の素などのレトルト食品、味噌汁やスープなどのフリーズドライ食品。



【カセットコンロ・カセットボンベ】

カセットコンロとカセットボンベがあれば、お湯が沸かせて簡単な調理もできます。在宅避難に欠かせないアイテム。ボンベの持ち時間の目安は1本で約1時間なので、1日30分使うと考えると、1週間で3～4本必要です。

その他

野菜ジュース、かまぼこ・チーズ、ビスケットやチョコレートなどの菓子、根菜類、乾物、調味料、栄養補助食品。



使用期限にも注意を！

〈目安〉カセットコンロ約10年
カセットボンベ約7年

ボンベは多めに用意を！

●定期的に消費期限や使用期限、必需品を見直しましょう！

💡詳細は、「まつやま総合防災マップ」のエリア版でご確認ください。
この機会に、ご家庭でチェックしてみてください。

（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）