

【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぷ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、**まつやまあぼかど(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)、**せとうちのぎんりにぼし**、**まつやまひじき** など

【9月の行事】

○ 9月1日は『防災の日』

日本は、位置や地形、地質、気象等の自然的条件から、台風や豪雨、洪水、暴風、地震、津波等の災害が発生しやすい国土となっています。このような私たちが住む国土の特徴から、災害についての認識を深め、備えを強化するため、防災の日を設けています。

備蓄食品を用意しておこう！

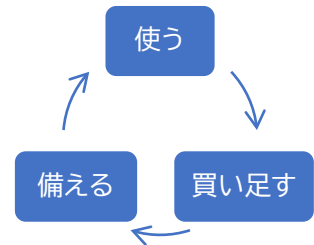
災害発生により、ライフラインが停止した場合に備えて、

最低3日分、できれば1週間程度の備蓄が推奨されています。

「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…

- ① 日常で使っている食料や日用品を少し多めに買い置きする
- ② 古い順に普段の生活の中で使う
- ③ 使った分を買い足し、新しいものを備えておく



家庭での備蓄食品の一例

水・主食

飲料水・調理用水として、1人1日3リットルが目安。レトルトご飯やカップ麺、乾麺、シリアル 等

主菜

肉・魚・大豆の缶詰、カレーやシチュー等のレトルト食品 等

副菜・その他

みそ汁や根菜類、野菜ジュース、ビスケット、乾物、調味料 等

家庭の状況にあわせた備蓄

高齢者・乳幼児・持病がある方等はそれぞれに応じた備蓄を（アレルギー対応食品や離乳食、介護食 等）

(裏面に続く)



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、防災について見直してみませんか。

<エリア版>

・中心部エリア

番町・東雲・八坂・素鷲・雄郡・新玉・味酒・清水・桑原・道後

・城西エリア

味生・生石・垣生・余土・宮前・三津浜・高浜

・城北エリア 久枝・潮見・和気・堀江

・城東エリア 湯山・日浦・伊台・五明

・城南エリア 久米・小野・浮穴・石井・荏原・坂本

・島しょ部エリア

由良・泊・睦野・東中島・西中島・神和

・北条エリア 浅海・立岩・難波・正岡・北条・河野・粟井