



# 今日の給食



- 牛乳
- きなこ揚げパン
- ポトフ
- 海藻サラダ

東日本大震災から、10年が経ちます。災害に備えて、日頃から家に水と食料を備蓄しておきましょう。食料は、保存がきいてすぐに食べられるものを多めに買って置き、古いものから消費して新しいものを買います。ローリングストックという方法です。