



栄養士さんが教える『災害時の食事』



～9月1日は防災の日です～

防災の日は、災害に対する認識を深め、これに対する心構えをする日として制定された啓発日です。普段食べている食材も、いざという時「非常食」になります。米、缶詰、乾物、レトルト食品など保存性の良い物を「買い置き」しておく、組み合わせの仕方でもバランスの良い食事が作れます。防災の日を機に、我が家の非常食について見直してみましょう。

エネルギー：474kcal 脂質：6.5g たんぱく質：20.7g 食塩：1.3g

✂ 主食：ごはん(レトルトご飯)

150g

✂ 主菜：さば缶じゃが

材料（4人分）

- さば水煮缶・・・1缶
- じゃがいも・・・200g（3個）
- にんじん・・・100g（1本）
- たまねぎ・・・100g（1/2個）

作り方

- ①材料を適当な大きさに切り煮る。
- ②さば缶を煮汁も一緒に加えて煮る。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎ 0994(65)8412

✂ 副菜：キャベツととろろ昆布の蒸し煮

材料（4人分）

- キャベツ・・・1/4玉 とろろ昆布・・・2g

作り方

- ①キャベツは千切りにし、とろろ昆布をのせて蒸し煮にする。

✂ 副菜：乾燥野菜の味噌汁

材料（4人分）

- だし汁・・・600cc 乾燥野菜・・・10g
- 味噌・・・30g かつお節・・・10g

作り方

- ①だし汁を温めて味噌・乾燥野菜を入れる。
- ②野菜が戻ったら器に盛り、かつお節を入れる。

内之浦漁業協同組合 職員募集

■ 職 種 ①定置網従業員（定置網業務） ②組合職員（市場業務等）

■ 募集人員 ①1名 ②1名

■ 年 齢 ①18歳～50歳 ②18歳～40歳

■ 時 間 ①5：00～14：00（1時間休憩あり）

②5：00～17：00（休憩あり）

※変則勤務時間、実質労働時間1日8時間位

■ 給 与 組合給与規定による支給

■ 賞 与 年2回（夏期、冬期）

■ 休 日 ①日曜日 お盆休暇、年末年始休暇、有給制度有

②日曜日（祝日、土曜日は交替制） お盆休暇、年末年始休暇、有給制度有

■ 待 遇 ①社保・雇用・労災保険あり・退職金制度あり

②通勤手当支給（上限有）、社保・雇用・労災保険あり・退職金制度あり

■ お問い合わせ先 内之浦漁業協同組合 鹿児島県肝属郡肝付町南方22番地2

連絡先 ☎ 0994(67)2121（総務課まで）



※有料広告 これらの広告は広告主の責任において掲載しております。