**＜ 避難所で食事を提供する方へ ＞**

**◎主食・主菜・副菜等を組み合わせて提供しましょう。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **主　食**  （ごはん・パン・麺類） | おにぎり、パン、カップ麺 等 | １品 |
| **主　菜**  （肉・魚・卵・大豆製品） | ソーセージ、魚缶、  レトルトカレー 等 | １～２品 |
| **副菜等**  （野菜・海草・きのこ・  果物・汁物） | 野菜ジュース、みそ汁、果物 等 |

****

（組み合わせ例）

**◎食べ残しは捨てるよう、声を**

**かけましょう。**

魚肉ソーセージ

＊食事に関する困り事は　○○保健所　（ＴＥＬ：　　　　　　）にご相談ください。