

給食だより

9月

令和6年9月
みずぎしょうがっこう
美杉小学校

No.5



ひとよ
(おうちの人と読みましょう)

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。

9月1日

防災の日



9月1日。今から99年前(1923年)に関東大震災という大きな地震が起きました。そして、この日を「防災の日」と決めて日ごろの備えをもう一度確認する日となりました。平成23年3月11日に発生した東日本大震災を知っている人も多いと思います。地震が起こり、津波が発生し、亡くなった人や行方不明になった人がたくさんいました。災害は、突然、前ぶれもなく起こります。万が一、災害が起こってもあわてなくてもよいように、普段から災害の知識を身につけ、防災の準備や訓練が必要です。

食の備えは万全ですか？



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

ローリングストック

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常時にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えておきましょう。



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

副菜・その他

漬物、ジュース、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど