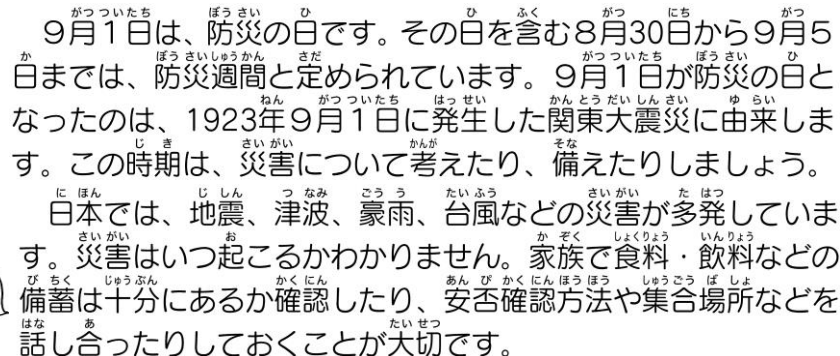




なが　ま　なつやす　お　やす　あ　ねむけ　かん　き　で　ふ　ちよう　お
長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなり
げん　き　がっこうせいかつ　さいかい　はや　お　はや　ね　しょく　た　せい　せいかつ　ととの　たいせつ　なつやす　あ　いま　せい
ます。元気に学校生活を再開するためには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生
かつしゅうかん　み　なお　き　そくただ　せい　せいかつ　こころ
活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



さいがい お ひ ごろ じょうおん ほ ぞん
災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを
おお び ちく
多めに備蓄しておきましょう。

ひ　ご　ろ　り　よ　う　し　ょ　り　よ　う　び　ち　く　い　ち　れ　い
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

☐ 米 (無洗米が便利)
☐ レトルトごはん・おかゆ
☐ アルファ化米
☐ 缶入りのパン
☐ 粉物 (小麦粉など)
☐ 乾めん (そうめん、
 パスタなど)
☐ もち

☐肉、魚、豆の缶詰
☐カレーなどの
 レトルト食品
☐乾燥豆
 【副菜】
☐野菜の缶詰、瓶詰
☐切り干しだいこん
 などの乾物
☐日持ちする野菜

☐ ドライフルーツ
☐ くだものかんづめ
☐ 果物の缶詰
☐ チョコレート

☐ みず 水

☐ ちゃ 茶

☐ ジュース

☐ ^{さとう}砂糖 ☐ ^{しお}塩
☐ ^す酢 ☐ しょうゆ
☐ みそ

7月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県	玉ねぎ	兵庫県	なす	西東京市	ピーマン	茨城県
	豚肉	群馬県	ごぼう	群馬県	さやいんげん	千葉県	かぼちゃ	神奈川県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	茨城県・山形県	ほうれん草	群馬県	冬瓜	愛知県
	アジ	ベトナム	大根	西東京市・北海道	小松菜	埼玉県・栃木県	とうもろこし	群馬県・茨城県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	キャベツ	長野県	枝豆	西東京市	オクラ	沖縄県
	いか	ペルー	にがうり	沖縄県	しょうが	高知県	レタス	長野県
	さば	ノルウェー	白菜	長野県	にんにく	香川県・青森県	モロヘイヤ	秋田県
	にんじん	千葉県・北海道	もやし	栃木県	きゅうり	西東京市・埼玉県・秋田県	プラム	山梨県
じゃがいも	茨城県・静岡県	にら	茨城県	トマト	西東京市	すいか	神奈川県	