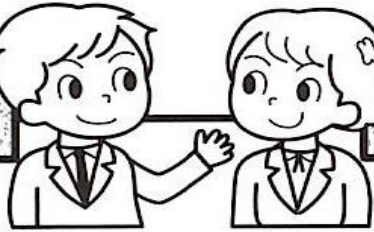


給食だより



2学期が始まりました！

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則
正しい食事



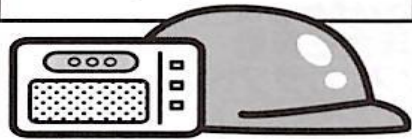
日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



9月1日
防災の日



食の備えは万全ですか？



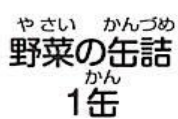
地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



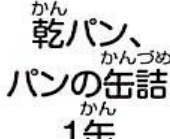
肉・魚・大豆
などの缶詰
1缶



野菜
1缶



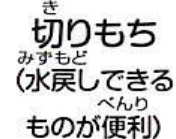
野菜
ジュース
200cc



カンパン
1缶



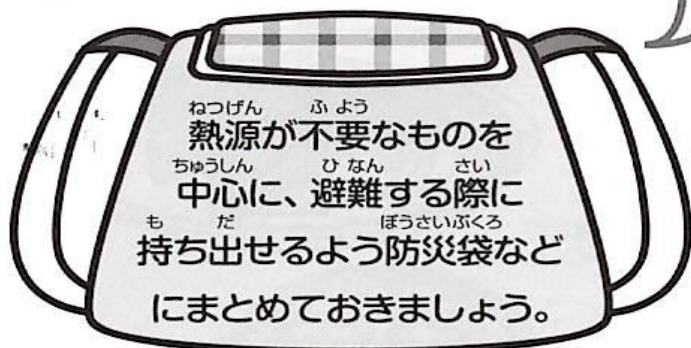
ごはん
ご飯
（缶詰、レトルト、
アルファ米）
1～2食分



切りもち
（水戻しできる
ものが便利）
2個



好きな
お菓子



おはし・スプーン・
フォーク



紙皿・
紙コップ

ウェット
ティッシュ



ウェット
ティッシュ



マッチや
ライター



はさみ
缶切り

こんなことならいい...

① 防災袋の点検中...



あれ？
カンパンがないなあ...



②



食べたらず補充を忘れずに。