

* 給食だより *

令和6年9月2日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

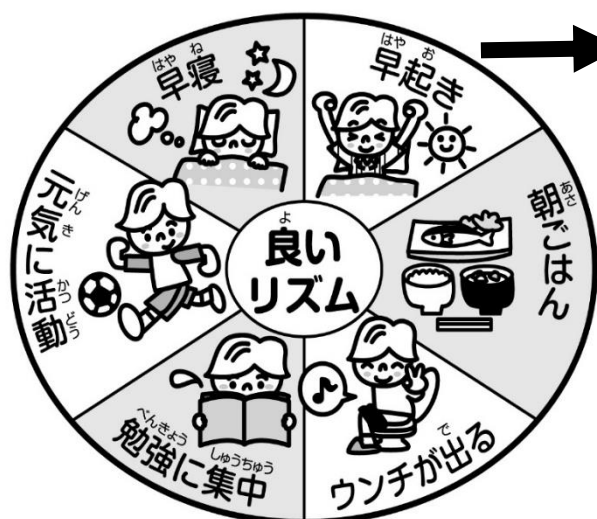
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられない、何となく体がだるい、食欲がわからないなどの不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。体調を整えるためには、規則正しい生活が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



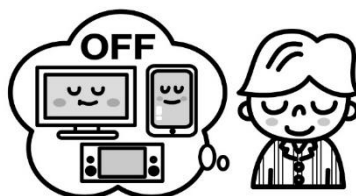
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんには4つの効果のほか、1日の生活リズムを作り出す大切な役割があります。



良いリズムを作るカギは「早起き」すること。
まずは10分早く起きることから始めてみましょう。



寝る前はテレビやゲーム、スマホなどの使用は控え、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

がつ ついたち
9月1日
ぼう さい ひ
防災の日



しょく そな ばん ぜん
食の備えは万全ですか？



じしん たいふう だいき ぼうさいがい お そな さいてい かぶん
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で安心です。9月1日の防災の日
にあわせ、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
防災食を実際につくって食べる体験をしてみたいかでしょうか。

ひとり にち ぶん しょく ひん れい
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」

水1ℓ
みず 水 水

肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
にく さかな だいず かんづめ 1缶

野菜の缶詰 1缶
やさい かんづめ 野菜 1缶

野菜ジュース 200cc
やさい かんづめ 野菜 ジュース 200cc

乾パン、パンの缶詰 1缶
かん かんづめ パンの缶詰 1缶

ごはん ご飯 1~2食分
ごはん かんづめ (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
きりもち みずもと (水戻しできるものが便利) 2個

好きなお菓子
す 好きな お菓子

おはし・スプーン・フォーク
おはし スプーン フォーク

ウェットティッシュ
ウェット ティッシュ

はさみ
はさみ

マッチやライター
マッチ や ライター

缶切り
かん き 缶切り

+

ねつげん ふよう
熱源が不要なものを
ちゅうしん ひなん さい
中心に、避難する際に
もちだ ぼうさいぶくろ
持ち出せるよう防災袋など
にまとめておきましょう。

び ちく しょく りょう ひん れい
備蓄食料品例

ひ ひちろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
いんりょうすい ひとり あ にち 飲料水として1人当たり1日 1ℓ、調理などに使う水を含 めて3ℓ程度備えておしま しょう。	せいまい むせんまい はん 精米・無洗米、レトルトのご飯・ おかゆ、アルファ米、小麦粉、 もち、乾めん、即席めん・カッ プめん、パン、乾パンなど。	にく さかな だいず かんづめ 肉・魚・大豆などの缶詰、カレー などのレトルト食品、乾物(煮 干し、カツオ節、桜エビ)、ロン グライフ牛乳など。	やさい くだもの かんづめ 野菜・果物の缶詰やジュース、 乾物(切り干し大根、ひじき、 わかめ、きのこ)、日持ちのする 野菜や果物類、即席の汁物、調 味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセツ
トコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、
ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備

えておくと
あんしん
安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療
養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせ
て、食品を備えておきましょう。

