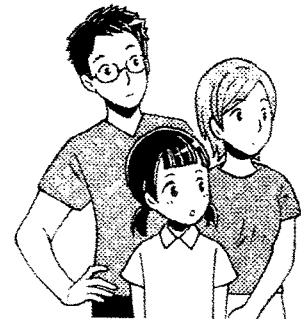


給食だより 9月

竜王北小学校

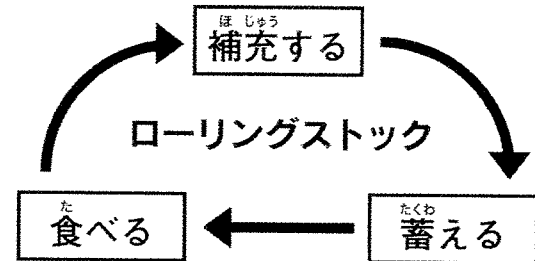
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

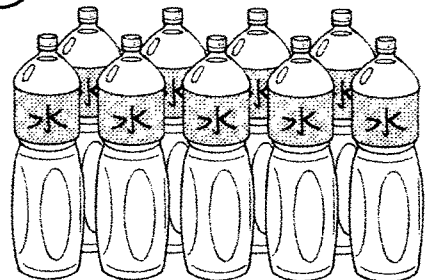
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こればスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

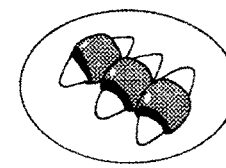
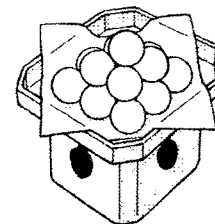


夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし 食べ物に、はしを突き刺して食べることは、食べ物の見た目を損ねるだけでなく、衛生面でもよくありません。	ねぶりばし はし先についた食べ物を口で吸って食べることは、周囲の人に不快を与えます。	なみだばし はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすことは、周囲の人に迷惑がかかります。
寄せばし はしで食器を手元に引き寄せることは、周囲の人に迷惑がかかります。	迷いばし 料理を迷い、はしをあちこちと動かすことは、周囲の人に迷惑がかかります。	探りばし 汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ることは、周囲の人に迷惑がかかります。

関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。