

9月 給食だより

令和6年度9月号
狛江市立狛江第一小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、朝起きられなくて、頭痛や腹痛、だるさ、イライラ、やる気が出ないなど心身ともに不調を感じ、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

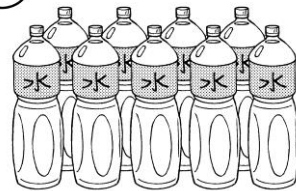
9月1日は 防災の日 白頃から備えよう水と食料



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、災害が起こると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。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
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。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日以上必要 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの 保存性の高いもの 調理不要で食べられるもの 	<ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など カセットコンロ・ボンベ

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う

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



9月6日の給食は、学校に備蓄している救給カレーを1リットルのまま提供します。栄養面のため、牛乳、おかずも提供されます。備蓄品は、購入し、入れ替えています。

