

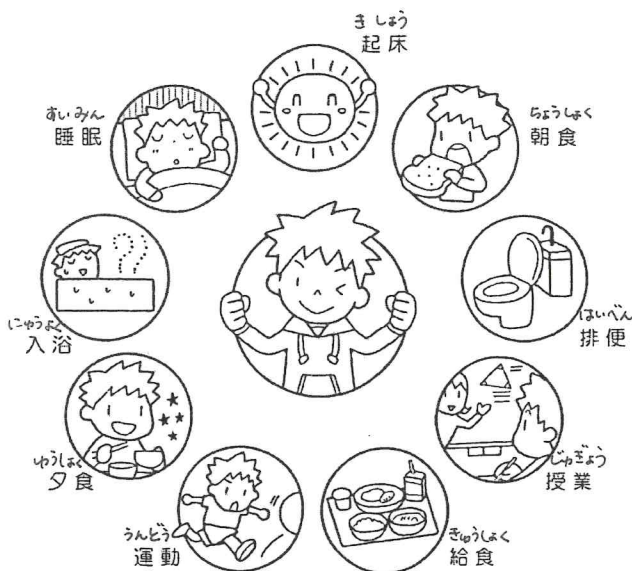


きゅうしょくだより

令和8年
稲美町



なが ながやす お がつき さんしほ
長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。しばらくは残暑が
つづ ねつちゅうしょうぼう あさ た ひょうこう
続きます。熱中症予防のために、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、
朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりして
いませんでしたか？
しっかり勉強して運動するためには、
食事、勉強、運動、睡眠などの日常
生活を規則正しく行い、生活リズムを
ととのえることが大切です。

9月の
給食目標

清潔にして食事をしよう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に、給食当番としてふさわしい
清潔な身じたくをしているか確認しましょう。また、体調が悪いときは、先生に
伝えましょう。

給食当番の身じたくチェック

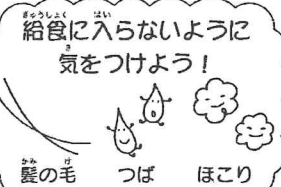
□ ぼうしにかみの毛を
きちんと入れた

□ 清潔な白衣を
着ている

□ マスクは鼻まで
おあっている

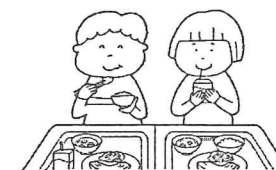
□ つめを短く
切っている

□ 手をせっけんで
きれいに洗った



給食当番以外の人

教室や机の上を整理整頓することも大切です。
みなで協力し気持ちのよい給食時間にしましょう。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生し

ています。災害が起これば被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、
生活に必要な物が手に入りにくくなります。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起きた時を想定し、
電気、水道、ガスといったライフラインの復旧や行政などからの支援が届く
までに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄品を用意しておきましょう。

★ 9月3日の給食は、備蓄食料を取り入れた献立にしています。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食
品を多めに買い置きし、使ったら
買い足す「ローリングストック」
で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏
りによる体調不良も心配で
す。主食・主菜・副菜となる
食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人
6本程度が目安です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげて
くれる効果もあります。

