



令和 7 年 9 月 三原市立鷺浦小学校

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの後は生活リズムが変わって体調を崩しやすくなります。毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活習慣が大切です。正しい生活習慣を身に付けて、毎日元気に過ごせるようにしましょう！

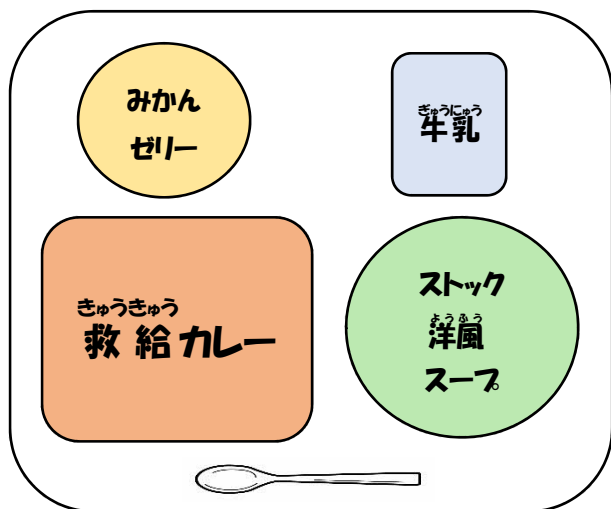
今月の給食目標は、「食後の過ごし方を考えよう」です。食べてすぐに運動をしている人はいませんか？食後は、休養を取ることも必要です。自分の食後の過ごし方について振り返ってみましょう！

がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は、防災の日です！



9月1日は、防災の日です。また、8月30日から9月5日は、防災週間です。自然災害は、いつ起こるかわかりません。もしものために、非常食を準備しておきましょう。

給食では、防災の日給食として救給カレーや長期間置いておくことができる食品を使った献立を提供します。非常食を実際に食べて体験してみましょう！



《ストック洋風スープ(4人分)》

- ・大豆……………40g
- ・マカロニ……………20g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・じゃがいも……………1個
- ・にんじん……………1/4本
- ・とうもろこし(レトルト)……………40g
- ・うすくちしょうゆ……………大さじ 1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・だし……………600mL

さいがい そな 災害に備えましょう！

災害が起こると、電気・ガス・水道が止まる可能性があります。また、買い物ができないこともあるので、家でしっかりと準備することが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



水の備蓄は一人1日3L



一人分
1週間だと 21L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

