

# 給食だより 9月

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買足す</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

水や熱源の備蓄も忘れずに！




きゅーたん

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



### 災害時の手洗い

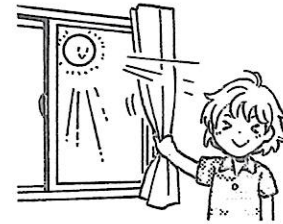
水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

<p>石けん</p> 	<p>ウェットティッシュ</p> 	<p>アルコール消毒液</p> 
--	--	---

## 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる

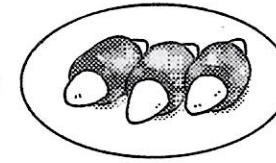
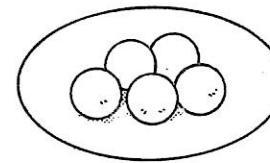


生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

### 地域によって違う 月見だんご

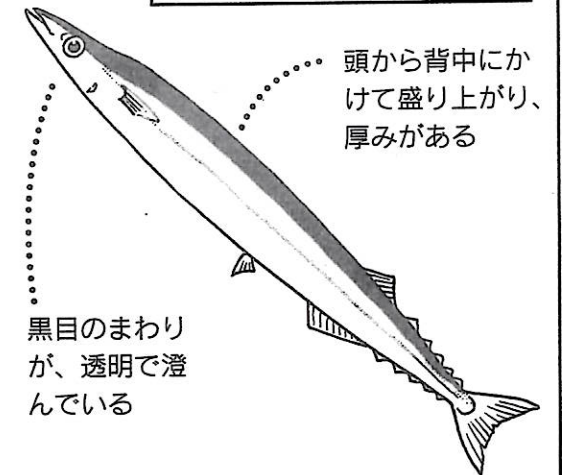
関東風

関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

### さんまの選び方



頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある

黒目のまわりが、透明で澄んでいる

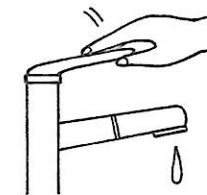
### SDGs 水を大切に使うためにできること

水を流しつつ放しのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。

限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

※出典 東京都水道局HP

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。