

# 9月給食だより



令和4年9月  
萩野台共同調理場

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足りないものを買いたす</p> | <p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買いたす</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、日常的に使用する「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、一人あたり最低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。



## 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。