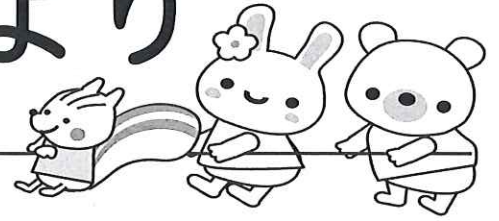


# 9月給食だより



輪島市学校給食河井共同調理場

令和3年8月

河井小 徳田



## 体内時計、乱れていませんか？



昨年より、長い夏休みとなりました。学校生活リズムは大丈夫ですか。2学期もコロナウィルスを予防する為に感染対策を引き続き行いましょう。マスクをしっかりとつけ、こまめに手洗いをして学校生活を送りましょう。

**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう



## ：防災の日：

9月1日は防災の日です。お盆の時期も大雨の被害が全国広範囲にありました。

9月も台風、秋雨前線<sup>マクランフロード</sup>で天気が変わりやすい季節です。輪島市は2007年3月にM 6.9の地震が<sup>マグニチュード</sup>おこっています。珠洲市ではよく地震があります。

災害はいつ自分の身におこるかわかりません。防災用品の見直しを行いましょう。

非常食の特徴は、飲料、食品が長期保存できることです。食品は3年から5年程、お水は5年以上保存できます。



非常食を販売しているお店は限られますが、日常でのインスタント食品のカップラーメンは半年保存できます。缶詰もレトルト食品も賞味期限が比較的長い食品です。ペットボトル飲料を多く保管されてもいいでしょう。買い物の際に缶詰やレトルト食品を探すのも便利かと思えます。ご家庭で、非常食とインスタント・レトルト食品のどちらが管理しやすいか検討してみてもいいかでしょうか。保存期間を確認して、日常の食事で消費し、消費した食品を買い足すことがローリングストックです。お湯を入れて食べる食品も多いので、カセットコンロやガスボンベを準備しておくのも停電時、便利かと思えます。

☆おしらせ☆  
2学期の給食より、輪島でとれたふぐ・サザエを輪島市農林水産課から提供して頂けることになりました。給食に多く提供できるよう願います。