

がっき 2学期スタート

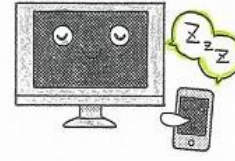
やす あ たいせつ 休み明けに大切なのはコレ!



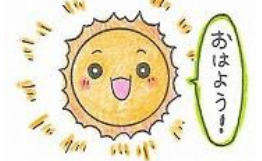
なつやす あ がっき せいかつ はじ
夏休みが明けて、2学期の生活が始まりました。
せいかつ ととの まいにちげんき とうこう はや はや
生活リズムを整えて、毎日元気に登校するためにも、早ね早
お 起きをして、あさ ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。
また、それをしゅうかん づけるために、どんなことをすればよいかかんが
えてみましょう。



ひつよう ぜんじつ まで
必要なものは前日までに
準備する



おそくまでテレビや
遅くまでテレビや
スマートフォンを見ない



め目が覚めたら朝の
目が覚めたら朝の
光を浴びる

がつついたち ぼうさい ひ そな 9月1日は防災の日 ~備えあればうれしいなし!~

ぼうさい ひ いま ねんまえ ねん がつついたち お かんとうだいしんさい う さいがい
「防災の日」は、今から100年前の1923年9月1日に起きた関東大震災を受けて、災害につい
てかんが えてきたり 備えたりするために、くに さだめ た ひのことです。

さいがい お きかい かぞく びちく
災害がいつ起きてもあわてないために、この機会に家族で備蓄について
はな あ いえ みなお さいがい そな
話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



① 家にある食べ物をチェック



② 家族の人数や好みに応じた内容や量を決める



③ 足りないものを買いたす



④ 賞味期限前に食べて、食べた分を買いたす



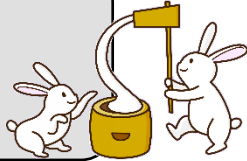
かてい びちく た もの りょう
家庭で備蓄する食べ物の量は、
ひとりさいていみっか しゅうかんぶん か
「1人最低3日~1週間分×家
ぞく にんずう のぞ い
族の人数」が望ましいと言われて
います。缶詰やレトルト食品など
はにちじょうてき しよう つね
は日常的にも使用できるため、常
にいつていりょう そな
に一定量を備えることができます
えいよう つか がって た
す。栄養バランスや使い勝手、食
べる人の好みなどをかんが えて食
べもの えら
物を選びましょう。

また、ひとり にちぶん リットル みず
1人1日分3Lの水や
ねつけん
熱源になるものも備えて
おきましょう。



きせつ ぎょうじ 季節の行事

つきみ じゅうごや 月見 (十五夜)



ことし つきみ じゅうごや がつ にち きん
今年の月見 (十五夜) は9月29日 (金) です。
つきみ じゅうごや ひ ねん ばんつき
月見 (十五夜) の日は、1年で1番月が
きれいにみえるひのことです。

つきみ ひ かざ だんご そな しゅうかん
月見の日には、すすきを飾ったり、団子やいもを供えたりする習慣があります。そのときに
とれた食べ物の収穫に感謝し、お供えしてきたことから、「いも名月」とも呼ばれています。

きゅうしょく さと つか じる つか つきみ
給食では、里いもを使った「さといも汁」、いももちを使った「お月見
汁」、お月様をイメージした「お月見ゼリー」が登場します。

