

なつやす あ がつき せいかつ はじ まいにちげんき とうこう はやね はやお あさ  
夏休みが明けて、2学期の生活が始まりました。毎日元気に登校するためにも、早寝早起きをして、朝ご  
はんをしっかり食べるように 心 がけましょう。



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



おお さいがい はつせい でんき・水道・ガスなどのライ  
大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライ  
フラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくな  
ります。いつも使っているものを少し多めに備蓄して  
おくことで災害時に当面の生活を行うことができます。  
日常の延長として無理なく、防災食の備蓄を  
心 がけましょう。

★災害の影響により給食センターで作る給食が提供で  
きない時のために、常温でも食べられるレトルトカレー（ごは  
ん入り・アレルギー28品目不使用）やごはん用のふりかけを  
学校で常備しています。

## 備蓄のポイント!

| 必需品                                                                                                                        | 主食                                                                                                           | 主菜                                                                                          | 副菜 その他                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>水（1人1日およそ3L程度）<br/>※飲料水+調理用水</li> <li>カセットコンロ、カセットボンベ<br/>（1人1週間およそ6本程度）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>カップめん</li> <li>乾めん（パスタ、そうめん等）</li> <li>パックご飯</li> <li>シリアル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品<br/>（カレー、パスタソース等）</li> <li>缶詰（魚、肉）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>日持ちする野菜</li> <li>乾物（のり、切干大根）</li> <li>インスタントみそ汁</li> <li>即席スープ</li> </ul> |

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!



ことし つきみ じゅうご や がつ にち きん ひ ちゅうしゅう  
今年のお月見（十五夜）は、9月25日（金）です。この日は「中秋の  
名月」と呼ばれ、一年で最も月が美しく見える日だといわれています。  
お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願  
うために、月の形になぞらえただんごを作り、その年にとれた枝豆やさとい  
も、栗、柿、ススキなどをお供えします。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」や「お月見ゼリー」が登場します。

