

きゅうしょく 給食だよ!

令和7年 9月号

ながれやましりつにしふかいしょうがつこう
流山市立西深井小学校

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ちどおしいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

~9月1日は防災の日~

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！

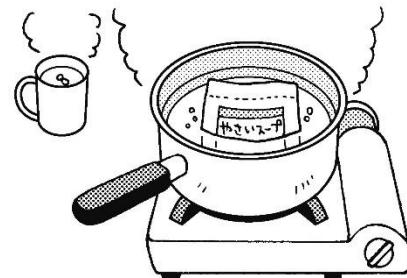


9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025

そな 備えておこう！ カセットこんろ

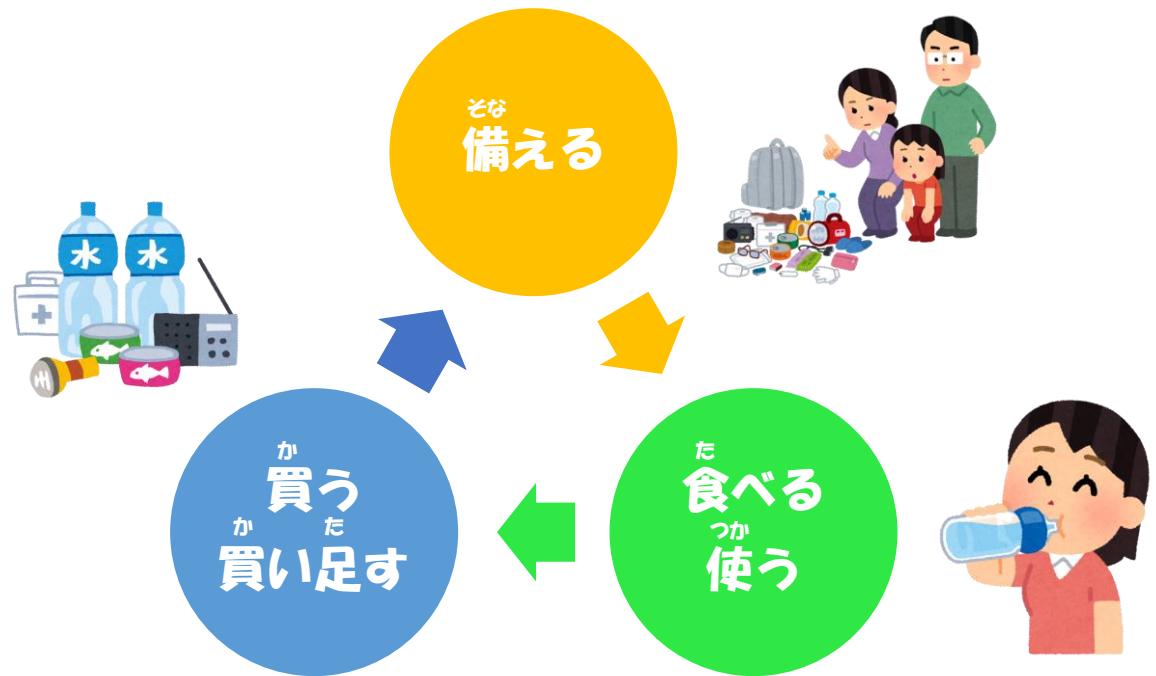
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができます。食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



©少年写真新聞社2025

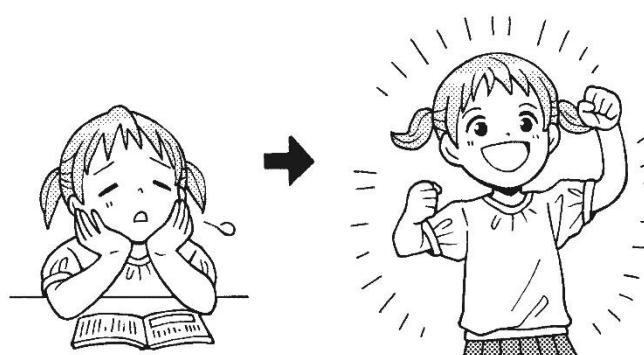
「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

「ローリングストック」という言葉を知っていますか？「ローリングストック」とは、日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足していくことです。「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



しっかりと食事を摂って、体調に気をつけましょう！

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社2025