

1月 給食だより

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?どんなに寝くても決めた時間にしっかり起きて、元気に登校し、給食を食べに食堂へ来てくださいね。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。決まった時間での就寝・起床の習慣をつけ、3回の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



災害時の「食」を備えましょう

1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、多くの被災者を支えたのは、ボランティアが届けた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年後の2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会※」は食料的重要性やボランティアの善意を忘れないよう、この日を「おむすびの日」と定めました。阪神・淡路大震災発生からもうすぐ31年が経ちます。さくねんたに発生した能登半島地震のほか、この間も各地で大きな災害が頻発しています。発生直後は支援が届きづらいため、各自が自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしておくことが大切です。

※2018年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



ローリングストックで備える

日常食品



外出時の

持ち歩き用品



水は調理用も含めて

1人1日3リットル
1人1日3リットルが必要です。
できれば1週間分備えておくと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、簡単な調理が可能です。使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすい物から食べると無駄にせず済みます。

家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など