

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
眠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
食べる食堂へ来てくださいね。



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。



エネルギーと水分がとれて、体^{からだ}を温^{あた}めてくれる料理^{りょうり}がおすすです。食^{しょく}材^{ざい}は消^{しょう}化^{くわ}のよいものを選び^{えら}みましょう。吐^はき気^けがあ^あって食^たべられ^れないときは、脱^{だつ}水^{すい}症^{しょう}状^{じょう}を起^{おこ}さないよう、水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}をしっか^{おこ}り行^なうことが重^{じゅう}要^{よう}です。



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※」は食料の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」と決めました。

はんしん あわしだいしんさい っせい ねん た さくねんが んじつ はっせい の とはんとうじ
阪神・淡路大震災の発生からもうすぐ31年が経ちます。昨年元日に発生した能登半島地
しん かん かくち おお さいがい ひんぱつ はっせいちよくご しえん とど
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。

さい がい じ しょく そな
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。

The image consists of three panels, each with a title and illustrations of items.

- Panel 1 (Left):** Title: **そのまま食べられる** (Can be eaten as is). Subtitle: ひじょうしょく (Emergency food). Illustrations: White rice (白飯), Meat (肉), Fish (魚), Soybeans (大豆), Instant noodle cup (シチュー), Curry (カレー), Biscuits (ビスケット), and Chocolate (チョコレート).
- Panel 2 (Middle):** Title: **ローリングストックで備える** (Prepare with rolling stock). Subtitle: 日常的に (Daily). Illustrations: Rice (米), Noodles (乾めん), Dried Wafers (乾燥ワカメ), Salt (塩), Soy Sauce (しょうゆ), Carrot (かぼちゃ), Potato (じゃがいも), Apple (りんご), Orange (みかん), Onions (たまねぎ), and Seasonings (調味料).
- Panel 3 (Right):** Title: **外出時の** (For outings). Subtitle: 持ち歩き用品 (Carry-on items). Illustrations: Water (水), Amino Acid Drink (あめ), Chocolate (チョコレート), and Candy (キャンディ).

みず　　ちょうりよう　　ふく
水は調理用も含めて
　　り　　にち　　ひつよう
1人1日3ℓ必要です。
できれば1　　しゅうかんぶんそな
週間分備え
　　あんしん
ておくと安心です。

ひとり にち
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。

さいがい はっ せいちよく ご しょく じ
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。家族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。

