



# 9月 給食だより

令和5年度

山梨市教育委員会

2学期がはじまりました。昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられます。生活リズムを取り戻すためにも、まずは朝ごはんをしっかりと食べることから始めましょう。そのためには早寝・早起きも大切です。2学期は運動会や学園祭・持久走など、体を使う様々な行事があります。元気に参加できるように体調を整えておきましょう。



## 9月1日 防災の日



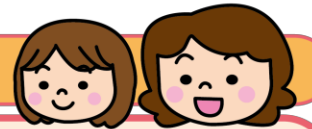
## 「もしもの時」に備えましょう

近年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で多発しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水



調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品



米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



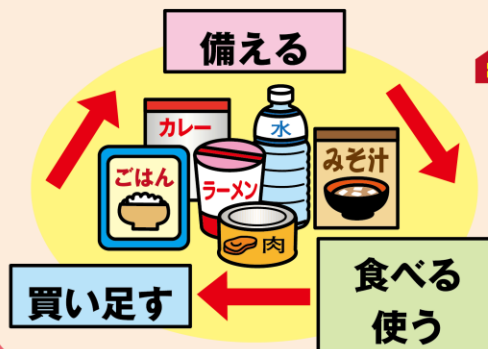
### カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



ローリングストックしてる？



普段から少し多めに食材を買い置きして、食べたらずいぶん買い足しながらいざという時に備えよう。