

9月 給食だより

令和4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。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、不調が起こりやすくなります。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを取り戻すことが大切です。また、2学期は運動会や持久走・強歩大会など様々な行事があるので、元気に参加できるよう体調を整えましょう。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

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。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日分以上



← カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります♪やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

