



家庭数

さいたま市立文蔵小学校

2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。夏休み明けは、夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにご支援よろしくお願いします。



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しましょう。9月1日の給食は防災の日になんで、アルファ米や高野豆腐、切干大根のような乾物を活用した献立です。

ローリングストックを活用しよう！



備蓄食品は主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用する災害時にも使えるものを『ローリングストック』としてバランスよく備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

備蓄の目安は、『家族の人数×最低3日分』を用意しておきましょう。1週間分あるとよりGOODです。

災害直後は炭水化物ばかりになりがちなので、たんぱく質をとるための缶詰（魚介類や焼き鳥などの肉類）、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために日持ちする野菜（じゃがいも、玉ねぎなど）を日ごろから多めに買い置きしておくのも良いですね。また、乾物もおすすです。

ひじょうしょく

非常食

災害時の備えとして用意し

おも さいがいじ しょう
主に災害時に使用するもの

にちじょうしょくひん

日常食品

日常から使用し、かつ、

さいがいじ しょう
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】



重陽の節句



9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日とされていました。このころに咲きはじめる菊には、邪気を払う力があると考えられており、酒に菊の香りをうつした「菊酒」を飲んで長生きを願っていました。

このことから、重陽の節句は、「菊の節句」とも呼ばれています。

9月9日の給食には「菊花和え」が登場します。お楽しみに♪

このたび、塚田先生の産休に伴い、代わりまして栄養士を務めさせていただくことになりました三輪です。

文蔵小の子どもたちにとって安全でおいしい給食を提供できるように誠心誠意努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。