



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、元気に登校しましょう♪



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、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週間分があるとより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

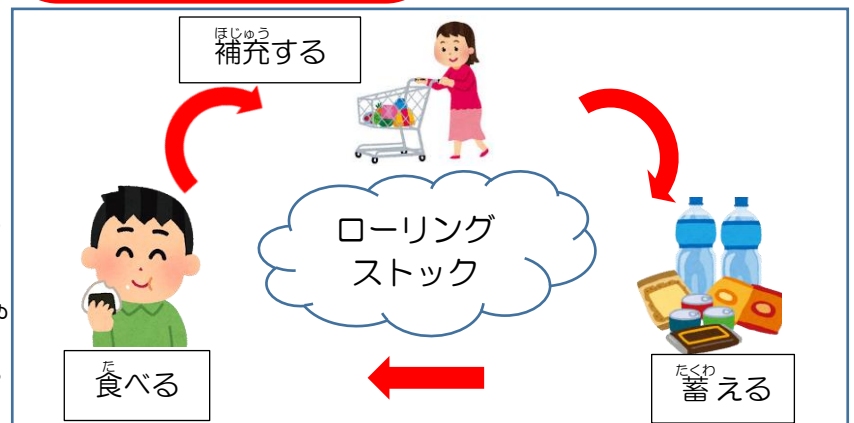
おも さいがいに しょう
主に災害時に使用するもの

にちじょうしょくひん

日常食品

日常から使用し、かつ、

さいがいに しょう
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】



ちょうよう せつく 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」が重なるととてもめでたい白とされていました。

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♪