

平成29年度



9月 給食たより



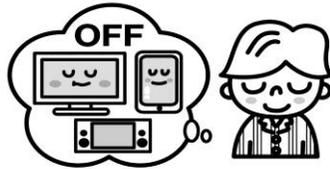
奄美市立 小中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けで、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりする人はいませんか？規則正しい生活リズムをと取り戻して、勉強に遊びに元気よく過ごせるようにしましょう。

9月の目標
食事のリズムを整えよう

生活リズムを整えましょう

もうすぐ運動会。生活リズムを整えて体力をつけることが大切です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかしをしないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



9月1日 防災の日



食の備えは万全ですか？



住用町では、先日の台風の影響で被害が出た場所もあります。災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておく目安です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直してみましょう。

ひとり 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

- 水 1ℓ
- 魚
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- ごはん
- カンパン
- 切りもち (水戻しできるものが便利) 2個
- もち
- 好きなお菓子

おはし・スプーン・フォーク、ウェットティッシュ、はさみ、おはし・スプーン・フォーク、紙皿・紙コップ、ウェットティッシュ、マッチやライター、かき缶切り

備蓄食料品例

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビなど)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切干し、大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。