



≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

9月の給食目標

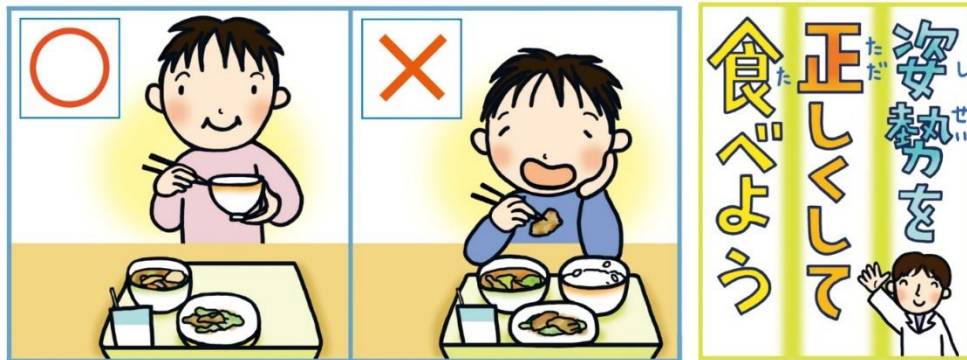
今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

よい食べ方をしよう

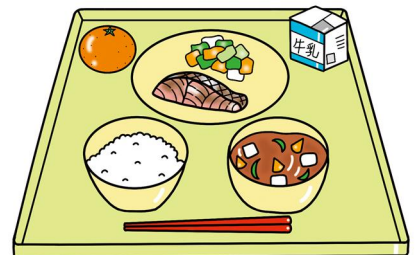


立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

さて、9月の給食目標は「よい食べ方をしよう」です。みなさんは、「よい食べ方」ができていますか？



お茶碗やお皿、牛乳の位置を確認しましょう。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康に良い昔ながらの食事のよさを見直し、また、家族や地域の人との交流を深める良い機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！





「保護者のみなさまへ」 今泉小学校 9月

暦の上では秋を迎えましたが、昼間はまだ残暑が厳しい日もあります。今年の夏は暑い日が多く、また不安定な天候も続き、食材の生育状況や価格の変動が気になる日々を過ごしています。物価の上昇も止まらず、今年度から値上げをさせていただきました。出来る限り子どもたちに充実した給食の提供ができるよう工夫していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

防災の日

がつついたち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日です。この日に
関東大震災があったことを機に、災害に
備え、どのように行動すればいいのかを
あらためて確認して学ぶ日です。災害時
には食べ物や水をどのように確保する
かを考え、日頃から準備しておくことが
大切です。とくに災害時に食べ物を
想定して作られた食品を防災食や非常
食といいます。保存が利いて栄養価が
高く調理も簡単であることがポイント
になります。缶詰、レトルト食品、乾燥
食品などがよく使われます。選ぶときは、
保存期間、開封後の持ち、調理方法、
栄養バランスを考えましょう。日頃から
食べ慣れているものを
選ぶことも大切です。
防災食について家族と
話し合ってみてください。

これからの時期は 食中毒

に気をつけましょう！

9月は、1年で食中毒の多い時期です。原因としては、カンピロバクター、アニサキス（寄生虫のひとつ）、ノロウイルスが、毎年上位を占めています。「食中毒予防の3原則」をしっかりと守りましょう。

1. 菌をつけない（手や調理器具をきちんと洗う。おにぎりはラップで包んで握る。）
2. 菌を増やさない（魚介類や前日に作ったカレーは室温に放置しない。）
3. 菌をやっつける（加熱料理をするときは中心部まで確実に熱を通す。）

感染した人が吐いた物や下痢の便にいて、これを処理するときや、ウイルスがついた食品に使った調理器具や手などから感染することもあります。そのため、感染のリスクを考えて、下痢の人は調理をしないこと、使用後の調理器具はよく洗って消毒すること、そして調理の前後には必ずせっけんでよく手洗いをすることが大切です。ノロウイルスはアルコール消毒では死なないので、器具の消毒にはハイターなど塩素系漂白剤を使います。感染した人が触ったドアノブなどにウイルスがついて感染することもあります。食べる人も食事前の手洗いをしっかりと予防しましょう。

避難時の備え

非常用持ち出し袋のリスト

目安：1人1～3日分

各寝室や玄関など

1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

- 必需品**
- ☐ 飲料水 ※1人あたりおおよそ500ml×3本
 - ☐ 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおおよそ3食分
 - ☐ 携帯トイレ ※1人1日あたりおおよそ8回程度
 - ☐ LEDライト・ランタン
 - ☐ 電池式モバイルバッテリー
 - ☐ マスク ※1人1日あたりおおよそ3枚程度
 - ☐ 常備薬・持病薬
 - ☐ 保険証のコピー
 - ☐ 印鑑
 - ☐ 現金（公衆電話用の10円玉含む）
 - ☐ 紙のハザードマップ



- 身を守るもの**
- ☐ ヘルメット（頭を守るもの）
 - ☐ 万能ナイフ
 - ☐ カイロ
 - ☐ 電池式の扇風機
 - ☐ 歯ブラシ
 - ☐ スリッパ
 - ☐ 簡易敷きマット
 - ☐ 体温計
 - ☐ 消毒用アルコール
 - ☐ オールインワンクリーム
 - ☐ 筆記用具（マジックペンなど）・メモ帳
 - ☐ 軍手・手袋
 - ☐ レインコート

みんなで使うものは家族の代表者が用意する

- ☐ LEDランタン…メイン灯として使える明るいものを1灯
- ☐ 乾電池（ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認）…例）第3形の場合、1人1日おおよそ17本が目安
- ☐ 手回し充電ラジオ…停電時の正確な情報収集に
- ☐ 応急手当ができるセット…ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒薬など

食中毒予防の3原則

