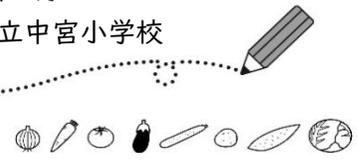


# 給食だより 9月

令和4年9月  
枚方市立中宮小学校



9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p>
<p>③足りないものを買って足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べたい分を買って足す</p>

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用する「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

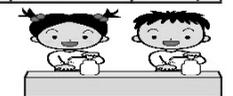
**水や熱源の備蓄も忘れずに!**

**きゅーたん**  
水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができます。食の選択肢が広がります。



### 災害時の手洗い

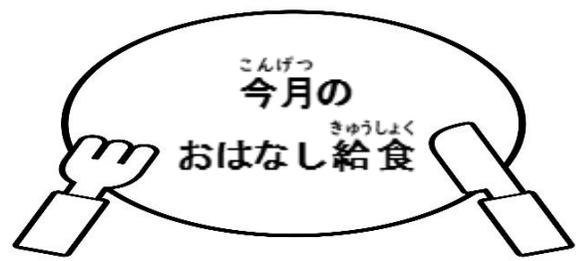
水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。



### SDGs 水を大切に使うためにできること

<p>洗面・手洗い</p> <p>蛇口はこまめに開閉します。</p>	<p>歯みがき</p> <p>口をゆすぐ時は、コップを使います。</p>	<p>食器洗い</p> <p>食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。</p>
------------------------------------	--------------------------------------	--

※出典 東京都水道局HP



### ～どんなおはなし?～

<p>ねずみの14匹の家族が 高い木の上に月見台を作り、 おだんごをお供えする などお月見をするお話です。</p>	<p>絵本では、おだんごが 出てくるので、給食では 月見だんご(みたらし)を 9/8(木)に提供します。</p>
---	--

いわむらかずお 作・絵 童心社