

# 龍食だより～いただきます～



令和6年9月号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責：池田

9月になりました。小学1年生のみなさんは、小学校初めての夏休みはどう過ごしましたか？夏休みの宿題など頑張りましたね。

今年の夏は、気温が高く、熱中症の危険もあり、外で元気に遊ぶことも出かけることも難しかったのではないかと思います。

厳しい暑さが続いたので、体の疲れが出ている人もいられるかもしれません。9月もまだまだ熱中症や感染症予防をしながらの日常生活、学校生活が続きます。

朝ごはんをきちんと食べて登校し、給食も残さず食べて体調を整えましょう。



## 9月1日は「防災の日」です!

毎年、9月1日は「防災の日」です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないようにと1960年に制定されました。この日は台風や地震などの災害が起こったときの心構えをする日でもあります。



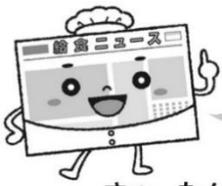
また、この日を含む1週間は、防災週間と定められています。

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。

## 各家庭にあった備蓄の方法

<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足りないものを買い足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p>

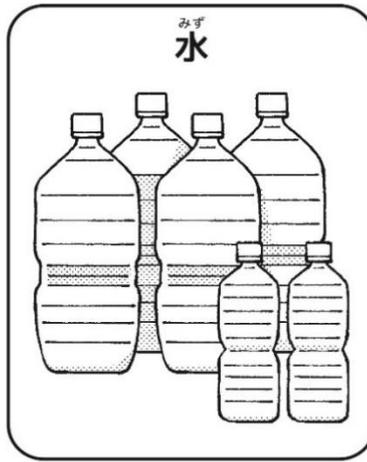
家庭で備蓄する食品の量は、「一人最低3日から1週間×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



みず ねつげん  
水や熱源の  
びちく わす  
備蓄も忘れずに！

きゅーたん

みず び ちくりょう ひとり あ さいてい かぶん  
水の備蓄量は、一人当たり最低3日分  
やく いんりょうすい ちようり ようすい のぞ  
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、カセットこん  
ろやカセットボンベがあると、食品を加  
ねつ しょく せんたくし ひろ  
熱することができて食の選択肢が広が  
ります。



さいがいじ てあら  
災害時の手洗い

みず つか とき せっ つか  
水が使える時は、石けんを使っていね  
いに洗います。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。



かみあまくさし おおやの まつしま ひめど りゆうがたけ かしよ ちようしやとう さいがいびちくぶっし そな  
上天草市では、大矢野・松島・姫戸・龍ヶ岳の4カ所の庁舎等に災害備蓄物資が備えてあります。

なつ やす あ せい かつ  
夏休み明け 生活リズムをととのえよう

あさひ あ  
朝日を浴びる



ちようしょく た  
朝食を食べる



せいかつ  
生活リズムをととのえるためには、わ  
たたちの体にある「体内時計」を、1日  
24時間の周期に合わせて、調整するこ  
とが大切です。調整するためには、朝日  
を浴びることと、朝食を食べることがよ  
いといわれています。生活リズムをととの  
えて、元気に過ごしましょう。

きゅうしょく  
ラッキーにんじんリクエスト給食



がつ じっし きゅうしょく  
6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストメニューを9月の給食から取り入れます。

と い こんだてひょう じるし しょうかい  
取り入れたメニューは、献立表で★印で紹介します。

- ・9月2日(月) カレーライス
- ・9月17日(火) タイピーエン
- ・9月26日(木) 冷やし中華
- ・9月27日(金) ハヤシライス

がっこう きゅうしょく えいよう かんが  
学校の給食は、栄養のバランスを考え、  
こどもたちの心と体が健康になるようにとい  
う願いを込めています。給食が学校生活の楽  
しみのひとつになればと思います。

