

食育だより 8・9月



令和7年8月
秩父第一中学校共同調理場発行

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みの間に、早起き・早寝・朝ごはんなどの生活のリズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振りかえって、生活リズムを整えましょう。2学期も元気に登校して、おいしく給食を食べてくれたらうれしいです。



調理場より

2学期もおいしく安全な給食提供に努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



9月1日は「防災の日」



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、備えておくことが大切です。自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持ちましょう。

Q1

1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要？

- ① コップ 1ばい(200ml)分
- ② ペットボトル 1本(500ml)分
- ③ ペットボトル6本(3l)分

Q2

次のうち、火や水を使わないで食べられるのはどれ？

- ① お米
- ② カップラーメン
- ③ 缶づめ

チャレンジ！防災クイズ

Q3

食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる) + 主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくとういす。同じ組み合わせは次のうちどれ？

- ① 乾パン + 野菜ジュース
- ② 魚の缶づめ + モモの缶づめ
- ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4

備えておきたいおやつは、どういもの？

- ① 手つかみで食べられるもの
- ② 1つひとつ包装されているもの
- ③ いつも食べていない特別なもの

Q5

備えておく食べ物は、どうしておくとうい？

- ① 食べたらずらにまた買う、をくり返す
- ② 棚の奥に大切にしまっておく
- ③ 災害が起きるまで絶対食べない

きたえ Q1=③(飲み水と調理などに使う水を合わせて3lほど必要)
 Q2=③(缶づめは缶切りを使わないで開けられる物がよい)
 Q3=③(お米を中心とした主食と主菜を、3日~1週間分備えておくとうい)
 Q4=②(手を洗わずに食べられる、いつも食べずらなっているおやつがよい)
 Q5=①(しまっておく古くなったことには気づかないので、多めに買って置き、1つ食べたら1つ買い足すとういように、無理なく備えるとうい)

