

EAT通信 9月



残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、睡眠と

食事をしっかりとるよう心がけましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

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。

命を守るために水と食料は必需品です。災害が起きた時を想定し、

3日分～1週間程度の備蓄品を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの	
水	食料品
調理に使う水も含め、ひとりに1人1日3ℓが目安です。	災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。
カセットコンロ・カセットボンベ	備える
ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。	甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげる効果もあります。
買い足す	食べる
カレー、ラーメン、肉、みそ汁	牛乳

令和6年(2024年)
和歌山市立西脇小学校

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね！

今月の給食目標「食事作法を身につけよう」

☆ 正しいおはしの使い方をおぼえよう。

☆ よい姿勢で食べる習慣をつけよう。



食事中の「手」、どうしていますか？

