

きゅうしょくだより

令和4年9月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

各家庭に合った備蓄の方法



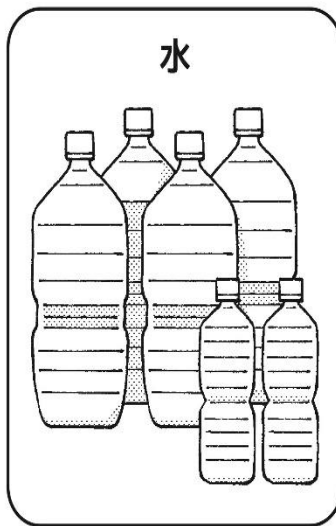
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用する「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



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、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



水



カセットこんろ・
カセットボンベ

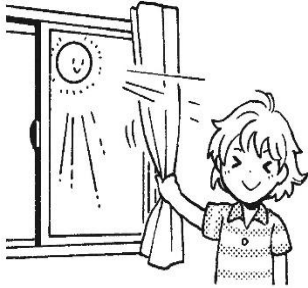
災害時の手洗い

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。



夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「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。

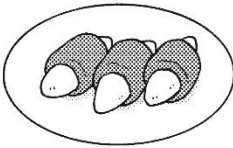
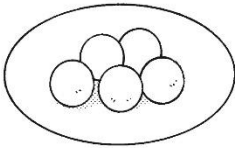


地域によって違う

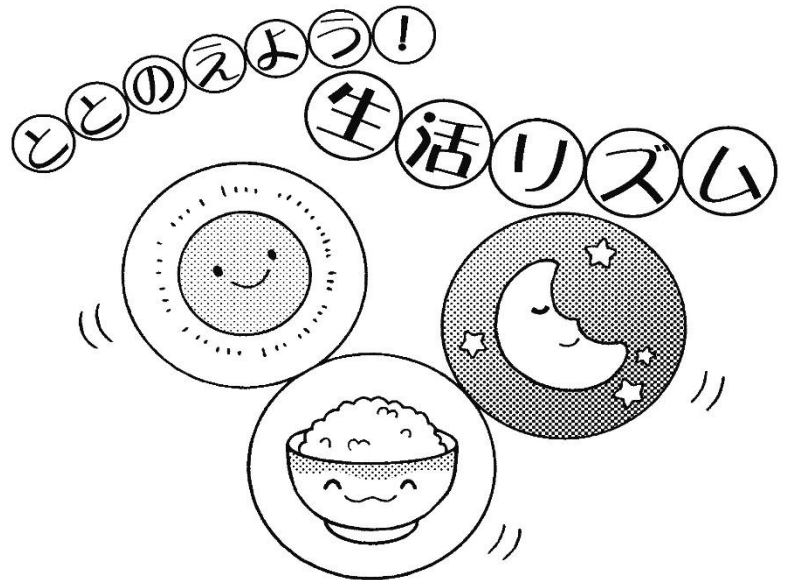
月見だんご

関東風

関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。



作ってみませんか 簡単朝食メニュー



ハムチーズサンド

【材料】(1人分)

パン(食パンでもホットドッグ用でも)1個
ハム1枚
チーズ(とろける) 適量
マヨネーズ 適量
カットキャベツ 1つかみ

【作り方】

①パンにハムをのせてからマヨネーズ、チーズをのせる
②オーブントースターで3分くらい焼く。(チーズがとけるくらい)
③焼けたらカットキャベツをのせる。

※カットキャベツはサラダ用ミックス野菜などそのまま食べられるものをつかってもいいですね。簡単なので、子どもでも自分で作れますよ。ぜひ作ってみてね。

