

# 9月きゅうしよくだより

令和4年9月1日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
栄養士 馬場 みき

42日間の長い夏休みが終わりました。それぞれ、思い出に残る夏休みになりましたか？  
2学期は、運動会や音楽会があります。体調を崩さないためにも、食事を3食きちんととり、夜は睡眠をたっぷりととりましょう。

毎年9月1日は、防災の日です。この日は、家庭の備蓄などを見直す良い機会でもあります。  
今一度、備蓄の賞味期限や、必要量の再確認、保管場所の共有などを行い、突然の災害に備えましょう。また、衛生管理をきちんと行うことは、体を守ることに繋がります。災害時の食事の手洗いなどの方法を確認しておきましょう。



## 係や当番の仕事を上手にしよう

給食準備の時間、子供たちにとっては、ただ食事の準備をするだけではありません。食事の準備中の待ち方、料理の盛りつけ方、片付け方などを学ぶ場です。それぞれ当番の仕事しながら学びます。当番の仕事は、交代で全員が行います。年度初めは難しかったことも、次に当番になった時は、上手にできるようになっていきます。

## 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。



©少年写真新聞社2022

## こんな時は手洗いを忘れずに



外出後



トイレ後



不衛生なものに触れた後



食事前



調理前



盛り付け前

## 基本の手洗い手順

水が使えない場合は[こちら](#)

- 流水で手を洗い、石けんをつける。
- 手のひら
- 手の甲
- 指先・爪の間
- 指の間
- 親指（ねじり洗い）
- 手首
- 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水分を拭き取る。
- 十分な量の消毒剤を手のひらにとり、②-⑦の順で手全体によくすり込んで、自然に乾かす。

# 各家庭に合った備蓄の方法

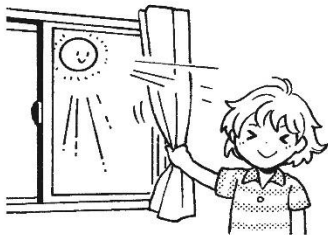
<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買ひ足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買ひ足す</p> 

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。

©少年写真新聞社2022

## 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。

©少年写真新聞社2022

## 7月の給食



7月4日  
ホイコーロー丼  
かきたま汁  
ゆでえだまめ



7月8日  
わかめごはん  
味噌汁  
いわしのごまやき  
ポン酢ドレッシング  
サラダ



7月13日  
ガーリックピラフ  
ラタトゥイユ  
アジフライ  
～ラビゴットソース



7月15日  
しおラーメン  
まめアジのから揚げ  
すいか