

# 9月 給食だより

令和5年9月1日(金)  
 杉並区立杉並第十小学校  
 校長 塩練 裕子  
 栄養士 人見 美知

## 「もしもの時」に備えましょう

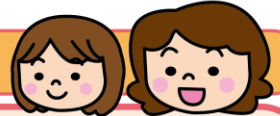
ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

## 9月1日 防災の日



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

### 食料品

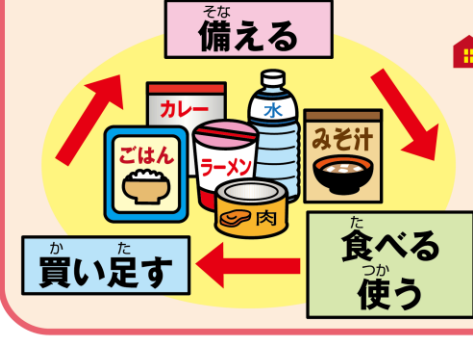
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

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

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てくれる効果もあります。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



## ★給食費の引き落としについて★

9月の引き落とし日は **9月5日(火)** です。引き落とし前日までにゆうちょ口座の残高をご確認ください。ご協力お願いいたします。