

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います。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、火や水を使わないうで食べられるのはどれ？

- ① お米
- ② カップラーメン
- ③ 缶詰

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)」を備えておくといえます。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 魚の缶詰 + モモの缶詰
- ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4

備えておきたいおやつは、どういうもの？

- 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、どうしておくとよい？

- ① 食べたらずらに買っ、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



こたえ 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(缶詰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いよい)
Q4=②(手を洗わなくても食べられる、いつも食べ慣れているおやつがよい)
Q5=①(しまっておくとき古くなったものを処分し、定期的に買い替えておく)