



にこにこランチ



笠置小学校 給食だより
令和5年度 第5号



夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。夏休みの思い出はたくさんできましたか？まだまだ暑い日が続きますが2学期からも楽しい学校生活を過ごしましょう！！

生活リズムを整えよう！

早寝、早起きをする



朝の光を浴びる



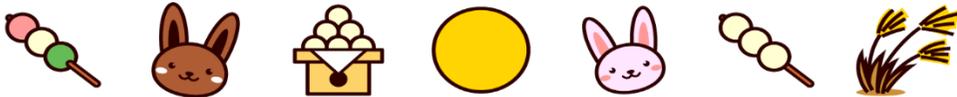
規則正しく食事をする



日中は活動的に過ごす



夏休みで生活リズムが乱れてしまっている人もいます。夏休みを振り返り、生活リズムを整えていきましょう。



秋の行事食

十五夜・・・9/29

お彼岸・・・9/20～9/26

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、日本では、江戸時代頃から農作物の収穫を感謝する行事として行われるようになりました。



お彼岸は春と秋に2回あります。お彼岸にお供えするものといえば、「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、春は牡丹の花が咲く頃にお供えするので「ぼたもち」、秋ははぎの花が咲く頃にお供えするので、「おはぎ」と呼ぶそうです。



災害時の備えはできていますか？

～9月1日は防災の日～



近年、日本でも災害が多発しています。いざ自分の身の回りで大きな災害が発生した場合、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止してしまうこともあります。そんな時、いつもと変わらない温かく、美味しい食事があれば心と体が満たされます。

この機会に家族と話してみるのはいかがでしょうか。



必需品

- ・水・・・1人1日3L
- ・カセットコンロ、
- ・ガスボンベ・・・1人1週間約6本



保存性の高い食品

- ・缶詰・・・肉、魚、果物
- ・レトルト食品 ・乾物 ・漬物
- ・梅干し ・カップ麺 ・乾パン
- ・米、パックご飯 ・調味料 ・お菓子



備品類

- ・ポリ袋 ・ラップ ・アルミホイル
- ・クッキングシート ・キッチンペーパー
- ・除菌スプレー



備蓄食品の買い方

- ①家庭にある食品をチェック
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに合ったものや量を定める
- ③足りないものを買い足す
- ④消費期限が切れる前に消費し、消費したら買い足す

