

給食だより 9月

都立田無特別支援学校

暑さが厳しい夏休みでしたね。リフレッシュできましたか。生活リズムを学校生活の時間に
少しずつ戻しましょう。

9月も暑い日が多いと思いますが、秋の食材を少し取り入れています。給食で小さな秋を
見つけてくださいね。

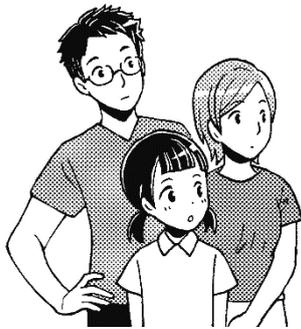
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるく
なったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりと
ることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3
食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をし
っかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつ
ながります。

©少年写真新聞社2024

9月1日は 日頃から備えよう水と食料

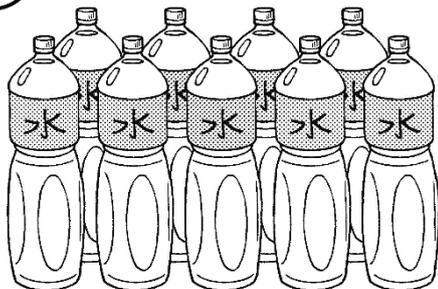


家族の人数
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、
ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週
間以上かかるといわれています。また、災害が
起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食
料品などを調達することは難しくなります。そ
のため、家族の人数分の水や食料を、最低でも
3日から1週間分程度は備えておくことが大切
です。

©少年写真新聞社2024

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日
間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば
3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパン
などの炭水化物で空腹を満たしがちです。
しかし、栄養のバランスが崩れると体調不
良の原因にもなります。そうならないために
も、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野
菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

©少年写真新聞社2024