

# 9月食育だより

令和2年  
松原第六中学校  
食育推進室

まだまだ蒸し暑い日が続いています。2学期は、修学旅行や体育大会と行事があります。

げんきにさんか参加できるよう、たいちょうかんり体調管理やかんせんしょうよぼう感染症予防をてってい徹底しましょう。



## 9月1日は防災の日でした

今年、世界的に流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出を自粛しなくてはならない状況になりました。スーパーやコンビニでは、保存のきく食べ物が不足し、備蓄の大切さを実感することとなりました。大きな災害が起こった場合は、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などが停止するかもしれません。日ごろから、食料品や生活に必要なものを最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとお安いです。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

野菜ジュースがあると、お米をリゾット風にすることができたり、水分摂取にもなります。

災害時は、野菜の摂取が少なくなり体調不良を起こすことが多いようです。野菜そのものに

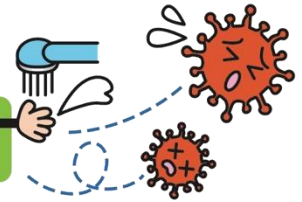
比べると栄養素の成分は劣りますが、簡単に摂取できるので備蓄しておく便利です。





新型しんがたコロナウイルスかんせんしやう感染症まに負けない!

給食きゆうしやく時間じかんの過かたごし方



給食時間きゆうしやくじかんに気をつけたいポイントについて「コロナに負けない」でまとめました。この機会きかいに給食時間きゆうしやくじかんについて振り返ってみてください。

- こ** まめに換気かんきをしよう

窓やドアを開けて喚起あをすることで、空気中のウイルスや細菌さいきんを外に出すことができます。
- ろ** く(6)か所の手洗いを徹底てっていしよう

手洗いは、感染予防かんせんよぼうの基本きほんです。石鹸をつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所を丁寧に洗います。清潔なハンカチやタオルでふきましょう。
- な** るべく静かに食べよう

配膳中や、食事中は、なるべく喋らないようにしてください。食べ物たべものを口に入れたら口を閉じてよく噛んで食べましょう。
- に** がてなものもなるべくたべよう

免疫をつけるためには、しっかりと食事しょくじをすることが大切です。苦手な食べ物たべものがあっても、なるべく食べるようにしましょう。
- ま** すく(マスク)を必ずつけよう

給食きゆうしやくを食べるとき以外いがいは、全員マスクをして過ごしてください。食缶しょっかんを運ぶ時も同じです。
- け** んこうチェックをしよう

自分の健康状態を確認します。少しでも発熱、下痢、腹痛、吐き気があるなど、体調の変化を感じた場合は当番を交代し、保健室へ。
- な** んでも食べて元気な体をつくろう

バランスのよい食事しょくじを食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食きゆうしやくはなるべく残さず食べましょう。
- い** ろいろなルールを守ろう

食缶しょっかんを運ぶルール、守っていますか? 利用する階段、マスクの着用、自分の担当。しっかり守って安全な給食時間きゆうしやくじかんにしてください。