

給食だより 9月



多良木町学校給食センター

文責 工藤小百合

9月1日は、「防災の日」

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

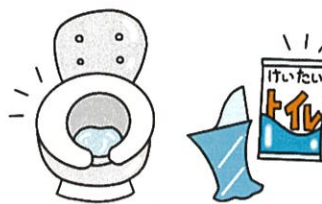
災害時の健康を守るポイント

しっかり食事を取り、
水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがかゆい、のどが乾かないと思ってても定期的に食事と水分をとってください。

きちんと
トイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でも
しっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

9月2日(月)の給食では、「非常食」を提供します。

給食センターでは、災害時や機械の故障などで給食が提供できなくなったときのために「非常食」を備蓄しています。

袋をあけて、そのまま食べられるように作られています。給食では、温めて提供します。食べ慣れないので苦手な人もいるかもしれませんが、チャレンジしてみましょう。

食物アレルギーにも配慮して作ってあります。

