

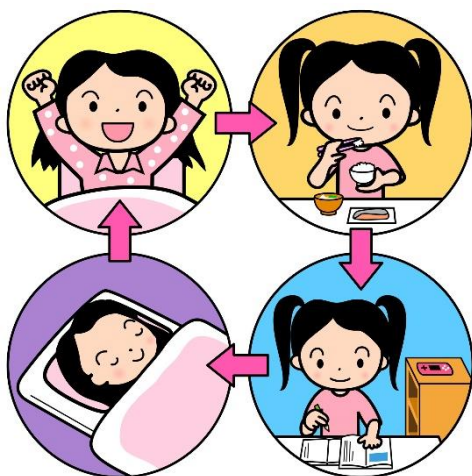


茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：2022 年 8月 26 日

夏休みも終わり、2学期がはじまりましたね。みんなは、どんな夏休みを過ごしたのかな？  
2学期は運動会や校外学習など、行事もたくさんありますが、給食をしっかり食べて毎日  
元気に過ごしましょう！

## 生活リズムをととのえよう

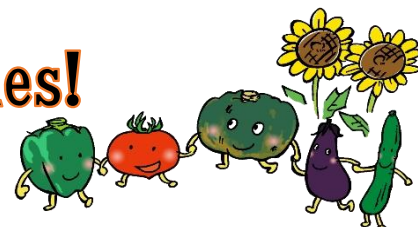


生活リズムをととのえるためには、わたしたちの  
体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合  
わせて、調整することが大切です。  
調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を  
食べることがよいと言われています。生活リズムを  
ととのえて、元気に過ごしましょう！



## Let's eat summer vegetables!

### (なつやさいをたべよう！)



8月31日は、野菜 8(や)31(さい)の日です。トマトやピーマン、きゅうりなどの水分  
が豊富な夏野菜を、たくさん味わってみませんか？お家で育てている人もいるかもしれませ  
んね。それぞれ英語で名前を言ってみましょう！



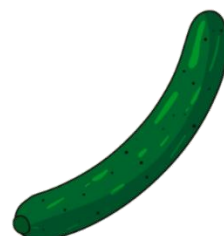
tomato (トマト)



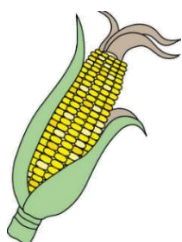
eggplant (なす)



okra(オクラ)



cucumber (きゅうり)



corn (とうもろこし)



pumpkin (かぼちゃ)



green pepper (ピーマン)

# がつつたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



9月1日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。  
災害はいつ起きるかわかりません。この機会に、家族で備蓄について話し合い、家にあるものを  
見直して災害に備えましょう。また、避難場所やそこまでの道順も確認しておきましょう。

## びちく ほうほう さまざまな備蓄の方法

ローリングストック法とは、「回転する備蓄」という意味です。せっかく非常食を用意していても、いつの間にか賞味期限がきれていて食べられない、何が備蓄されているかわからない、ということがないように、定期的に消費しながら備蓄する方法です。

### 【買い足す】

消費したものを買い足します。  
食べ物以外にも、飲み慣れたお茶やジュース、お菓子をストックしてもいいです。

### 買い足す



### 備える



ローリング  
ストック法  
とは

### 食べる



【備える】家族の分の非常食を3日分程度、用意します。いつでも取り出しやすいキッチンやリビングに置いておきます。

【食べる】1カ月に1回の頻度で非常食を1食分食べます。賞味期限が古いものから消費します。

### (例) 非常用持ち出しチェックリスト

- |                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><input type="checkbox"/> 飲料水<br>(1日1人3リットルを3日分が目安)      | <br><input type="checkbox"/> 食料品<br>(缶詰、ビスケットなどを人数×最低3日分) | <br><input type="checkbox"/> ヘルメット、マスク、軍手    | <br><input type="checkbox"/> 救急用品<br>(消毒液、常備薬、包帯など) |
| <br><input type="checkbox"/> 貴重品<br>(現金、小銭、印鑑、預金通帳、健康保険証など) | <br><input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話の充電器          | <br><input type="checkbox"/> 衣類、下着、タオル、毛布、雨具 | <br><input type="checkbox"/> 洗面用具、携帯トイレ、ウェットティッシュ   |
| <br><input type="checkbox"/> 食器類                           |                                                                                                                                              | <br><input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ  |                                                                                                                                          |



ほかにも必要なもの、あると便利なものなどないか、話し合ってみましょう！