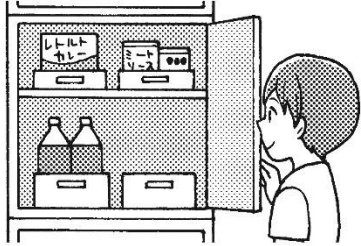


9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

① 家にある食品をチェック



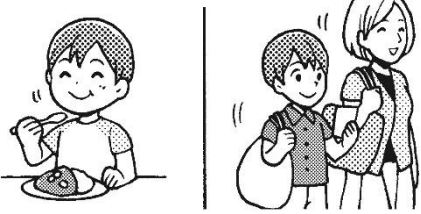
② 家族の人数や好みに応じた内容や量を決める



③ 足りないものを買い足す



④ 賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す

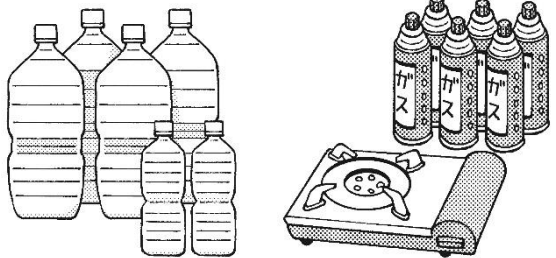


家庭備蓄の食品の量は「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の
備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使っていねいに洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

石けん



ウェットティッシュ



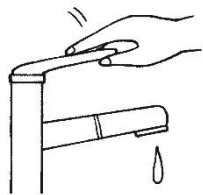
アルコール消毒液



SDGs 水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。限りのある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

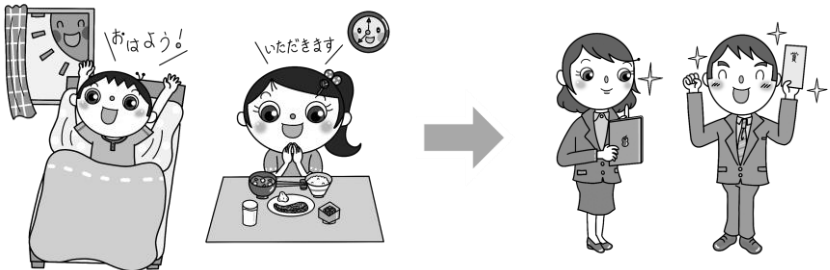
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どものとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大切です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006(平成18)年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021(令和3)年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！

●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。



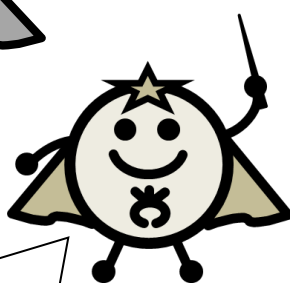
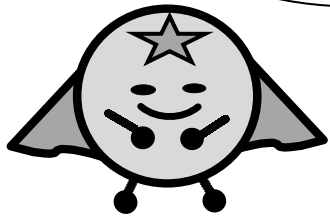
トマッピー4コマ劇場



諸福中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます♪まだまだ絶賛募集中です！



野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富☆健康にも美容にもいいんだね♪



ペンネーム：フライパン(諸福中学校)