



8・9月 給食だより

令和8年8・9月号
杉並区立東田中学校

夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

2学期が始まりました！元気にすごすために 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、早起き・早寝・朝ごはんが大切です！



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



9月1日は防災の日

9月1日は、「防災の日」です。この日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した「関東大震災」に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米（無洗米が便利）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆



【副菜】

- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ



災害に備える

備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れ



知っていますか？

避難者登録制度

震度5強以上で開設される震災救援所で避難者登録を行うことで、在宅避難をしている方も震災救援所で物資を受け取ることができます。

※事前登録はできません。震災救援所開設後に現地で登録します。



杉並区のHP（ページID：1540）に「家庭での震災対策」について載っていますので、この機会にぜひご覧になってみてください！

