９月給食だより

令和3年　９月
越前市南中山小学校



２学期が始まりました。

規則正しい生活としっかり朝ごはんで、元気よく学校生活を送りましょう。

夏休みの生活をふり返り元気な 2学期を！ 1つ 10 点、できたものに○をつけましょう。

点

 ☆毎日、朝早く起きることができた。	 ☆毎日、朝ごはんを食べた。	 ☆おやつは決まった時間に食べた。	 ☆毎日、昼ごはんを食べた。	 ☆毎日、運動をした。
 ☆水分補給をしっかりとした。	 ☆毎日、夜ごはんを食べた。	 ☆毎日決まった時間に寝た。	 ☆バランスのよい食事をした。	 ☆好ききらいせずに何でも食べた。

○が少なかった人は、すぐに規則正しい生活に戻しましょう。

災害時に役立つ非常食の選び方

９月１日は防災の日



災害は、いつ発生するか分かりません。

災害時には、3 日分ぐらいの飲料水や食料、

生活に必要なものを準備しておく必要があります。

こたえ

1 のこたえ　①たいようのひかりをあてないようにする。

2 のこたえ　①④⑤⑥⑧⑨　しょうみきげんをかくにんしてね。

3 のこたえ　③あずきとさとうでできているので、のうのエネルギーになり、ほぞんもきくのでよい。

4 のこたえ　①おにぎり②さらをよごさない③のみものいれ

防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。



② 太陽の光が当たる明るい所に置く。



③ 1回沸騰させた水を入れておく。



Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）



①小麦粉　②ショートケーキ　③生肉　④缶詰　⑤レトルト食品　⑥梅干し　⑦卵　⑧切干大根　⑨乾燥ワカメ　⑩豆腐

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？



①スナック菓子　②シュークリーム　③ようかん

Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

