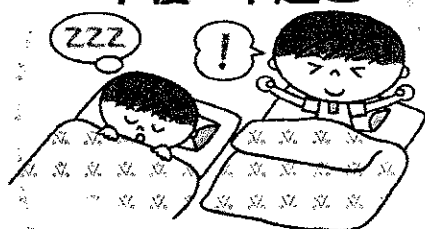


10月 食育だより

令和2年9月29日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

秋らしい季節になってきました。過ごしやすい日々が続きますが、急な寒さに体調を崩さないよう自己管理をしていきましょう。よく寝て、よく食べ、よく動くことで免疫力を高めることも大切です。

早寝・早起き



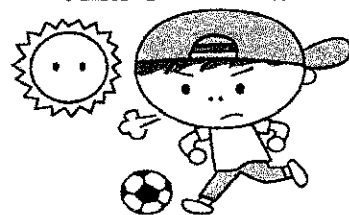
睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動



日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水



1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ



お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など



普段から多めに買い置きしておくと安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。