



# 9月食育だより

港区立六本木中学校  
令和5年9月1日

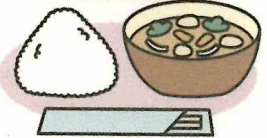


## 「もしもの時」に備えましょう

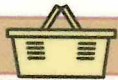
9月1日

### 防災の日

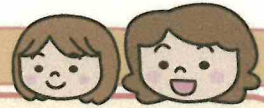
ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

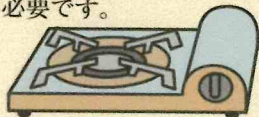
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



#### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

菊料理

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



菊花酒

### ～お知らせ～

7月13日に配布しました文書の通り、9月から令和6年3月まで学校給食費の徴収をしないこととなりました。適切な食材発注や給食調理を行うため、給食を食べない場合や、乳アレルギーにより飲用牛乳を飲まない場合などのご事情が生じた場合は、速やかに学校へ申し出ください。