

# 食育だより

令和7年度 9月号  
船橋市立峰台小学校  
WE♥峰台!

©少年写真新聞社

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

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める</p> 
<p>③足りないものを買い足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p> 

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、日常的に使用する「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、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、石けんを使って丁寧に洗います。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。

<p>石けん</p> 	<p>ウェットティッシュ</p> 	<p>アルコール消毒液</p> 
--	---	---

## 夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる



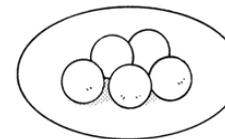
生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



地域によって違う  
月見だんご

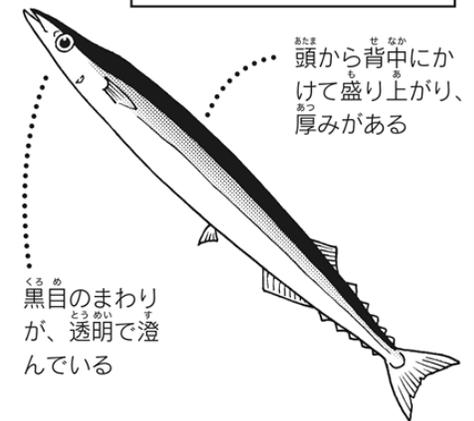
関東風

関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

## さんまの選び方



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となります。限り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。

※出典 東京都水道局HP

洗面・手洗い



歯みがき



食器洗い



蛇口はこまめに開閉します。

コップをゆすぐ時は、

古布などでぬぐってから洗います。

9月よていこんだてひょうについて6年生修学旅行の日程に誤りがありました。正しくは、9月11日(木)および12日(金)です。大変失礼いたしました。