

**夏休みが終わり、前期も後半戦！**

今年の夏休みは、例年以上に暑かったですね。まだまだ、厳しい暑さは続きそうです。長い夏休みは、有意義に過ごせましたか？生活のリズムが崩れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり守り、早くリズムが戻るようにしましょう。

食欲が落ちる時期ですが、体育祭練習もあるので朝食をしっかり食べ、夏休み明けも元気に過ごせるようにしましょう。

ランチルームでのルールを再確認してみよう！**①身支度を整えて、手洗いをしてからランチルームへ**

しっかりせっけんを泡立てて、指の間もきちんと洗いましょう。アルコール消毒では汚れはとれません。制服や体操服は、きちんと着用しましょう。また、**靴紐がほどけている人**を多く見かけます。危ないのでしっかり結びましょう。

②食券は日付、A、Bをよく確認

A と B を間違えてしまうと、給食が足りなくなり食べられなくなる人や、食物アレルギーの事故にもつながることもあるので毎日確認しましょう。

③下膳の前に、テーブルの下を確認！

食べこぼしは自分で片付けましょう。

④下膳は静かに、丁寧に

お皿は静かに重ねましょう。また、お皿の種類や食具の置き間違いに注意して下膳してください。

9月 は防災月間です！

近年は、台風や地震、豪雨などの災害が多くなっています。大きな災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止して日常生活を送るのが困難になることがあります。日頃から各家庭で防災用品を備蓄しておくことが大切です。

・備蓄量は？

水は一人当たり1日約3ℓ、食料は、パックごはん、乾麺、缶詰、レトルト食品、即席スープなど最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄しておくことが望ましいとされています。備蓄場所の問題もあるので家族で話し合ってみましょう。

・ローリングストックとは？

普段食べているものを消費しながら備蓄する方法です。比較的長持ちする食品などを少し多めに買い、賞味期限の迫ったものから食べて、その分を買い足します。常に一定量を備蓄することができるのでお勧めの方法です。

12月の給食申込期間は9/24(水)～10/2(木)になります。忘れないようにしましょう！