



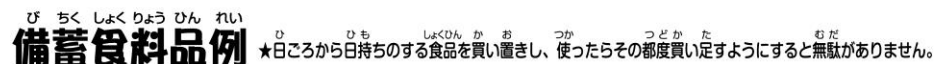
さあ、新学期が始まりました。夏休みの間も規則正しい食生活
ができましたか？
2学期の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕と1日3食
しっかり食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、
元気に登校できるようにしましょう！！



夏なつばての心配しんぱいはありません。
今いまの生活せいかつをつづけて、暑あつい
夏なつをの乗こり越えましょう。



じん 地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくこと安心です。9月1日の防災の日
 れば 1週間分程度の食料品を備蓄しておくこと安心です。9月1日の防災の日
 あ かてい 合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や
 ぼうさいしよく 防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしうか。



★電気・ガス・水道が使えることを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療
養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせ
て、食品を備えておきましょう。

