



9月給食だより

令和 2年 9月
県立浦和高等学校
定時制 給食室

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

はやね はやお
早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

えいよう
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

てきど うんどう
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。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



| | | |
|--|---|--|
| <p>水</p> <p>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。</p> | <p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>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。</p> | <p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくと安心です。</p> |
| <p>備品類</p> <p>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</p> <p>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。</p> | | |