

9月3日に防災給食を実施しました。

袋のまま、温めなくても食べられる「救給カレー」食器に移さず、そのまま食べました。

洗い物を極力抑えるために、使い捨てのスプーンを使用しました。



長期保存ができる、フルーツ缶詰を使った「フルーツポンチ」

さばの缶詰と、トマトの缶詰を使った「さば缶とトマトのスープ」

いつ起こるか分からない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

ご家庭でもこの機会に、災害へ備えて非常食の準備などを話していただければと思います。



6学年で防災の授業を実施しました。



災害が起きたときには...

自助

共助

公助

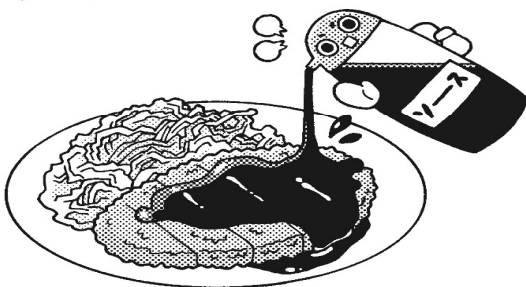
- 家庭で備える
- 周囲の人と助け合う
- 公的な機関からの援



6学年の防災教室には、相馬市教育委員会指導主事の小山金也先生においでいただき、防災備蓄倉庫「相馬兵糧蔵」で備蓄している物資の紹介や、災害に備えるために重要な「自助・共助・公助」を教えてくださいました。栄養士からは「自助」の中で、家庭でできる備えについて「ローリングストック」を紹介しました。



とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。

濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。