

防災について考えよう！

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



適切な体重管理で健康づくりを

伊達市健康推進課から保護者のみなさまへ

自分の体型を知ろう！

自分の体型を確認するために、BMIが便利です。

●BMIとは？

Body Mass Index の略。身長と体重のバランスの目安になるもの。

自分の身長・体重から 現在の体型を把握することができます。

【BMI】

体重(kg) 身長(m) 身長(m) BMI

÷ ÷ =

例) 身長160cm、体重55kgの人の場合

55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.5 BMI 21.5

普通体重

やってみよう！

BMI	判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

20日(火) 黄金豚のハヤシライスに

今月も伊達の農家の方から

無償提供 いただくことになりました。

感謝の気持ちを持って食べましょう！！

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。9日（金）の給食は白玉の入った「お月見白玉汁」や「梨」が登場します。秋の恵みをいただきましょう。



2022年の十五夜は9月10日です。

伊達ブランドたまねぎ

えったま333

14日(水)

えんき 閻魔ラーメン！初登場！

登別市の給食でも人気の閻魔ラーメンが初登場！地獄を思わせる赤いスープには、辛味噌と練りごまが入っています。

ピリッとした辛みとごまのうま味が特徴じゃ！

