

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。

**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**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

**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。



**水**

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。

**カセットコンロ・ガスボンベ**

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。

**保存性の高い食品**

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくとう安心です。

**備品類** 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

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。

**<9月の献立から>**

9月は、たくさんの秋の食材が給食にも登場します。9/9は、重陽の節句ですので「菊の花びら」を使った菊花和えや菊花焼売で節句をお祝いします。また「ぶどう」「ブルーベリー」などの今の季節ならではの果物も登場します。お楽しみに！！

**<保護者の皆様へ>**

9月の給食費引き落とし日は、**9月28日(月)**  
※ 残高のご確認をお願いいたします。