



令和6年8月27日  
高岡市立五位小学校

## 9月の給食だより

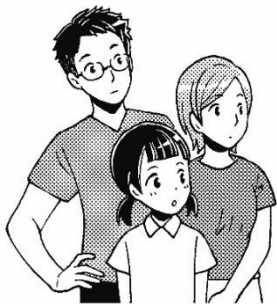
なが なつやす おわり、2 がっき はじ 2学期が始まりました。なつやす ちゅう あさ 夏休み中に朝ごはんを食べなかったり、よふかしをしたりと生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。2 学期には がっき がっこうぎょうじ 学校行事がたくさんあります。なつやす ちゅう せいかつしゅうかん みなお げんき 夏休み中の生活習慣を見直して元気よくがんばりましょう。

### 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

### 9月1日は 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分に水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。