

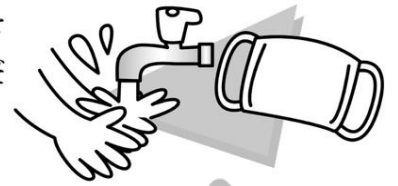
# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和2年度 9月号



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、感染予防の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。



<h3>水</h3> <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>	<h3>カセットコンロ・ガスボンベ</h3> <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>	<h3>保存性の高い食品</h3> <p>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。</p>
<h3>備品類</h3> <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>		

# もぐもぐタイムズ

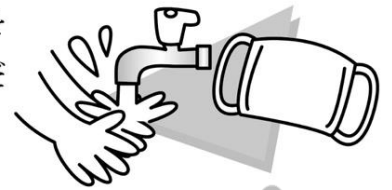
【中学校版】

福生市学校給食センター

令和2年度 9月号



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。



<p><b>水</b></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><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></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><b>保存性の高い食品</b></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う安心です。</p>
<p><b>備品類</b> 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>		