

# がつふつか げつ ぼうさい 9月2日(月) 防災メニュー

ぼうさい ひ

がつついたち  
9月1日は『防災の日』でした。

いま ねんまえ がつついたち とうきょう ちゅうしん かんとうだいしんさい お まんにん いじょう かた な  
今から101年前の9月1日に、東京を中心に関東大震災が起こり、10万人以上の方が亡く

なりました。ぼうさい ひ じ し ぜんさいがい お じぶん いのち じぶん まも  
防災の日は、地しんなどの自然災害が起きても【自分の命は自分でしっかりと守る】

このころがま じゅんび ひ  
という心構えを準備しようという日です。

しぜんさいがい お とき こうどう  
自然災害はいつ起こるかわかりません。起きてしまった時にすぐ行動できるように、

ひ じゅんび  
日ごろから準備しておきましょう。



## ぼうさい 防災カレー

ちようき ほぞん  
長期保存できるレトルトカレーです。

さいがい ひ みず つか とき あたた た  
災害で火や水が使えない時でも、温めずにそのまま食べることができます。

## かんパン

ちようき ほぞん た もの た  
長期保存できるビスケットのような食べ物です。かたいのでよくかんで食べましよう。

## みかんゼリー

れいそう こ い ほぞん あま からだ なか  
冷蔵庫に入れなくても保存ができるゼリーです。甘いものは体の中ですぐにエネルギーになります。

きょう きゅうしょく ひ じゅうしょく かんが  
今日の給食をきっかけに、非常食について考えてみましょう。

ひ みず つか とき しょくじ いのち  
火や水が使えない時でも食事をとらないと、命はつなげません。

きょう しょくじ たいけん しょくじ かんしゃ きも も  
今日の食事を体験することで、いつもの食事に感謝の気持ちを持ちましょう。