

# 1がつ16にちの こんだて

はやしらいす（αかまい）  
ぐりーんさらだ



## きょうのポイント



### 備蓄食

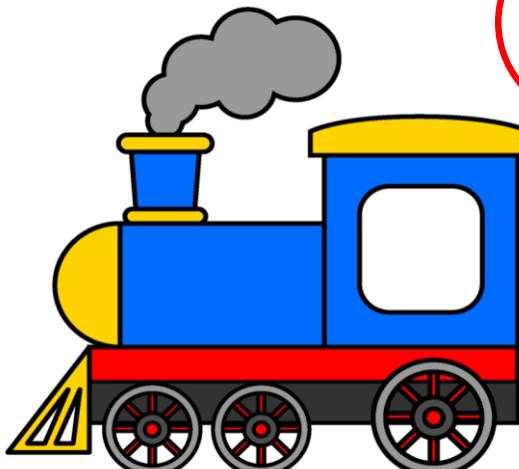
先日、島根県で震度5の地震が発生しました。本校でも揺れを感じていました。災害時は、発生してから準備をすることができません。まずは「生きること」を優先に考えなければならないためです。そのための食事はとても大切です。万が一の備えとして「3日分の食事」と「水3日分9L」を常備できたら一安心ですね。



ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



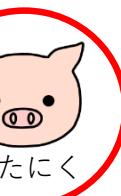
# 1がつ16にち きょうのたべもの



からだを  
つくるもと

げんきいっぱい  
エネルギーのもと

びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる



うめぼし

さとう



きゅうり

ルウ



キャベツ



にんじん



トマト



たまねぎ



ブロッコリー



マッシュルーム



にんにく