

# 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ぬためです。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



さとう



うめぼし



ブロッコリー



トマト



マッシュルーム



キャベツ



たまねぎ



にんにく



にんじん



きゅうり



ルウ



とうにゅうバ  
ター



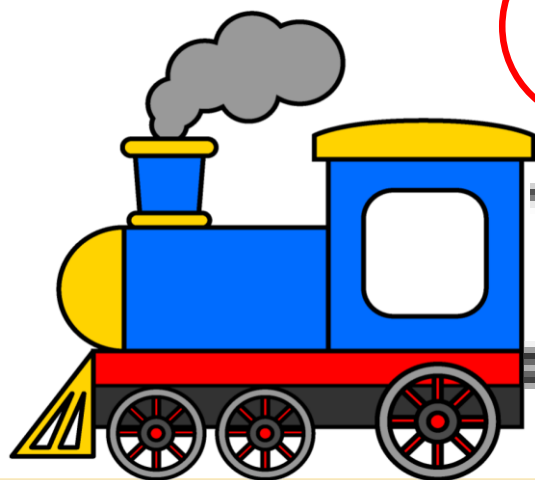
ごはん



こんぶ



ぶたにく



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