

白河市立釜子小学校

9月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質24.4g 脂質20.0g 食塩相当量2.5g

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing a blue checkered pajama top, sitting up in bed and looking at a blue tablet. A white sheep is positioned next to him, facing him. The sheep has a small spiral on its head and is counting, with the Japanese text "ねないとう" (ne nai to u) written next to it. In the background, there is a clock on the wall showing approximately 10:10 and a picture of a crescent moon and stars.

がつついち じふごさい ひ ふく しちふかん
 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間
 は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大
 き ぼ さいかい ととき しちふかん じふご せい
 規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は
 ひとり にち ひじゅうふ じふご
 1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の
 せいかつ なか りょう しょくひん そな
 生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。