



残暑がきびしいですが、朝・夕はずいぶん涼しくなりました。秋の虫の声も聞こえて季節が変わり始

## 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

おやすみモード



スイッチオン！



かつどうモード

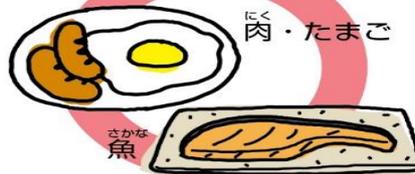


## 3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ



いつ、どこで起きるか分からない災害には、日ごろから備えておくことが大切です。

\*非常食は最低でも3日分は用意しておくといよいでしょう。

\*食べ慣れないものに不安を感じる子もいます。期限が切れる前に食べてみて慣れておくといよいでしょう。

\*日常使用しているものを少し多めに備え、使用したら買い足していく



小学校では災害時の非常食として、「救給カレー」と人数分の水を備えています。

実際に食べてみることで災害時にも安心して食べられるよう、非常食体験給食を实