



寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



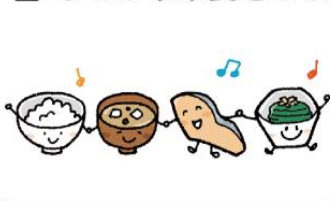
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

今月のみ国から交付の「政府備蓄米」を使います。



政府備蓄米 ～消費者への安定供給のために～

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さんが安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

●ごはん食の重要性

ごはんには様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。

- ・汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- ・郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。
- ・ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。



●お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度（6月末）として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間（5年間程度）備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。

常に温度15℃以下
湿度も一定に保管



低温保管のメリット

- ・新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ・栄養分の損失を防ぎます。
- ・脂質の酸化を抑えます。
- ・カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ・お米の保管上の安全性が確保できます。

●無償交付

交付する備蓄米は、直近の年産米です。使用日、献立名は未定です。使用日には児童・生徒に備蓄米についてお知らせします。