

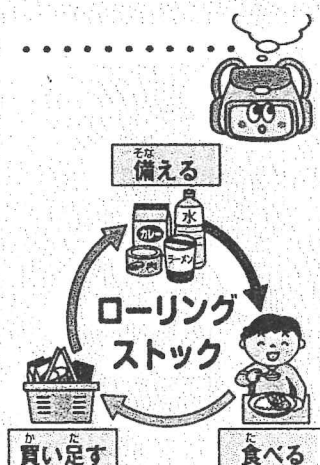
きゅうしょくだより 9 月

令和 8 年 9 月 1 日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎真由美
家庭 数 配 布

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、白ごころから水や食料品は多めにストックしておくで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

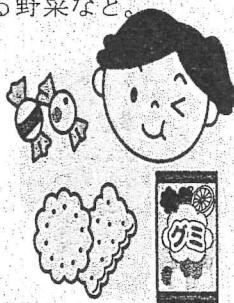


食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

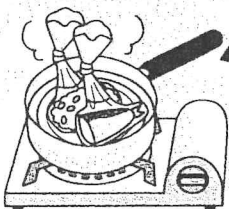


好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

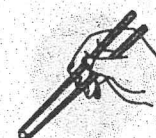
おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

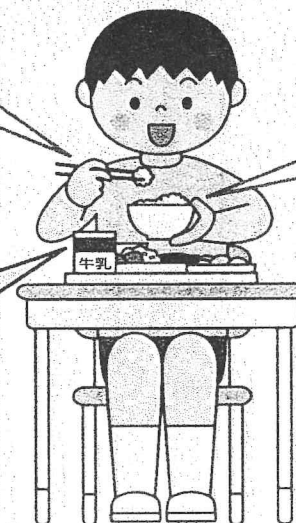
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

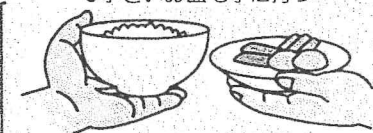


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

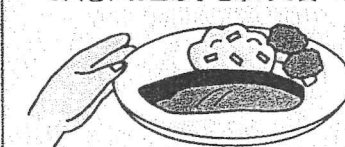


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口にしましょう



★ 口を閉じてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、なるべく残さず食べましょう。

