

給食だより



令和7年度

9月号

氷見市立湖南小学校

(毎月19日は食育の日)

●家族一緒に読みましょう

9月になりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

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んで、9月1日は「防災の日」として、氷見市内でも防災訓練が行われています。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、地震や大雨が頻発し、日本各地で被害が起きている状況です。このような災害が起こってから慌てて物資を買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

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「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり1日3Lが目安です。

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。



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。

缶詰、レトルト食品、乾物、白持ちの野菜等。

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。

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。

- 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。
- 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、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、一人一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

- お椀やお皿は手に持つ
- 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

感謝の気持ちをもって食べましょう



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、苦手なものにもチャレンジして、なるべく残さず食べましょう。

