

9月食育だより

令和7年度 9月号
調布市立富士見台小学校

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って売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。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!
1人1日3Lが目安です。

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、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。

- 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。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

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入れましょう

★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

クチャクチャ

★お弁当給食について★

給食室の改修工事に伴い、2学期・3学期は外部委託による給食になります。ごはんは温かく、おかずは冷ました状態で届き、汁物と牛乳の提供はありません。配達されたごはんとおかずを、給食と同じように、各教室で給食当番が盛り付けます。使い捨てのお弁当箱を使用し、トレーや食具の提供はありませんので、ランチョンマットと一緒に、はしやスプーンなどの食具を毎日忘れずに持ってきてください。食物アレルギー対応については、対象のご家庭に別途お知らせしています。毎月の内容確認と、代替品・お弁当箱の持参について、ご協力をお願いいたします。