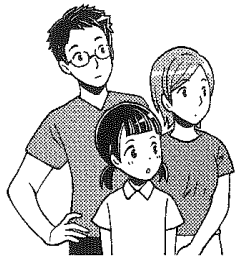
給食だより 9月

祇園小学校

「給食だより」はSeDocの「食育ルーム」で「給食だよりルビあり版」「給食だよりルビなし版」「文例つきイラストカットルビあり版」「文例つきイラストカットルビなし版」「イラストカット」を配信しています。

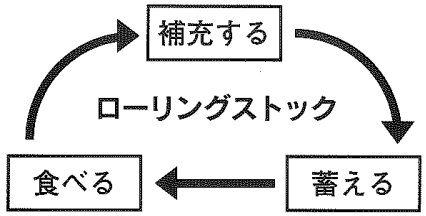
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数×3日分

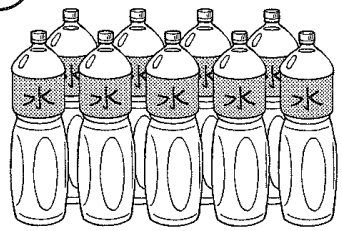
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

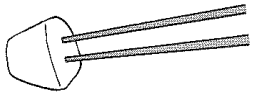
主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

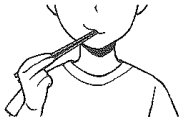
はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし



食べ物に、はしを突き刺して食べること。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること。

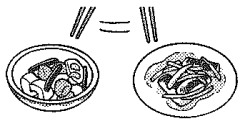
なみだばし

はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。

寄せばし

はしで食器を手元に引き寄せること。

迷いばし

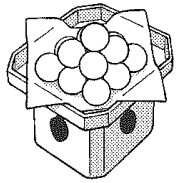


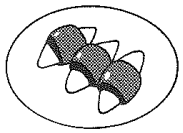
料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。

探りばし

汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。

関東風・関西風 月見だんご





月見は、旧暦の8月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形（ぼうすいけい）にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

参考文献　農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド あって良かった！ 家庭備蓄の実践アイデア」『和食文化ブックレット3 ユネスコ無形文化遺産に登録された和食 おもてなしとマナー』一般社団法人 和食文化国民会議監修 熊倉功夫 後藤佳寿子著 思文閣出版刊ほか