

9月 給食だより

令和7年度 No.6
盛岡市学校給食センター

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



★口をと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



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。近年では気候変動の影響からか台風や豪雨が頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。日頃から水や食料を多めにストックしておくことで安心です。水や食料は最低3日分、できれば1週間分を備えましょう。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



我が家で必要な備蓄食材はどのくらい？

人数を当てはめて、計算してみよう！

〔必要な食品の量〕

レトルトご飯 3食×3日 9食	×	<input type="text"/> 人	=	<input type="text"/> 食
レトルト食品・野菜や肉の缶詰・即席麺など 3食×3日 9個	×	<input type="text"/> 人	=	<input type="text"/> 個
水 3ℓ×3日 9ℓ	×	<input type="text"/> 人	=	<input type="text"/> ℓ

そのほかに人数分そろえたい食品



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。

家庭で備蓄リストの作成を！

食の好みや家族構成によって、必要な物は異なります。家族に合ったリストを作成し、災害時に備えましょう！



資料引用：東京都防災ホームページ 東京備蓄ナビ
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/copyright/>