

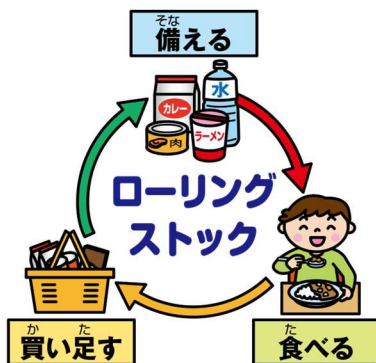
# 9月給食だより

8月29日  
苓北共同調理場  
山下 華奈



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...ということがあるように、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが大切です。

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、食べたら買い足す「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人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、日持ちする野菜などの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。**

- 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。

給食では、防災の日に湯せん調理できる魚や乾物、日持ちする野菜等を活用した献立を提供しています。調理場でもレトルト食品を保存食としてストックしているのので、期限前に提供することがあります。

日曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑
防災(ぼうさい)の日なんだて						
1月	セルフおにぎり(しそ)	牛乳	いわしおかか煮 高野豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の酢の物	牛乳のりいわし かつお節わかめ 高野豆腐 油揚げ ちりめん	米麦 砂糖 ごま油 ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり

## 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、はし先で食べ物をさむ

**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

**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

**！ 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、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

ごちそうさまでした！