

9月給食だより



令和7年 9月号
那珂川町学校給食センター

立秋も過ぎ暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。この夏の猛暑の疲れが残り、なかなか調子が戻らない人もいるのではないのでしょうか？ 今まで以上に規則正しい生活リズムを意識したり、朝食や給食をしっかり食べて、充実した2学期をスタートしましょう！



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加え、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き売り切れ...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で安心です。

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。

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、日持ちのする野菜など。

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。

おいしく楽しく食べるために！

気をつけること

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。

★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、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

また、残さず食べるためには、みんなで協力して給食の準備を早くし、食事の時間を確保することが大切です。

