



令和8年9月1日
我孫子市立我孫子第一小学校

9月



食のマナーを守りましょう。

2学期も給食の時間を楽しめるよう、食事の前後に心をこめて挨拶をする、食器の置き方やはしの持ち方、食事の姿勢を意識するなど、給食中のマナーについて改めて意識しましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、夏休みが終わり2学期が始まります。9月1日は『防災の日』です。夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。台風の他にも地震や停電、断水なども想定して、水や食料品を準備しておきましょう。

食の備えを見直しましょう。

日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。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。

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、カレー、乾燥ワカメ、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。



水は必需品!

ひとり1人1日3Lが目安です。

給食では、9月4日に防災おにぎりを作ります。

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。



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。

秋の行事を知ろう

重陽の節句 (9月9日)

五節句の一つで、菊の節句ともいわれます。中国では最大の陽数(奇数)である9が重なることから特にめでたい日といわれていました。この日には菊の花をお酒に入れて飲む風習があります。

これが日本に伝わり、菊酒や菊人形など菊を用いて不老長寿を願う節句となりました。茄子や菊の花を使った料理を食べることも多いようです。給食では、茄子を使った肉味噌丼と菊花和えで不老長寿を願います。

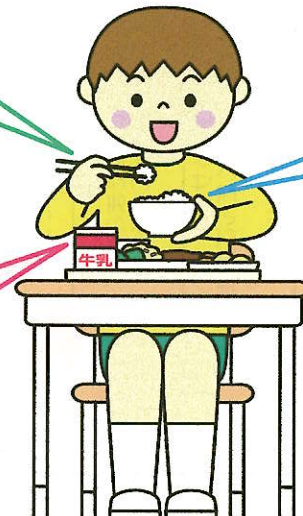


おはしは正しく持ちましょう

● 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

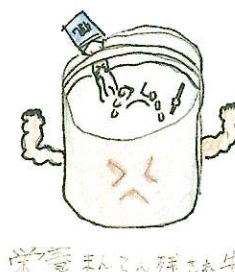
● 小さいお皿も手に持つ
● 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 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

★ 口をとしてよくかんで食べましょう

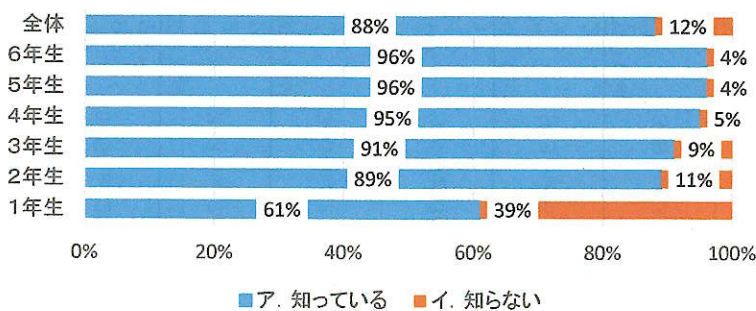
★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



給食では我孫子でとれたお米をつかっています。

給食では我孫子市でとれたお米を使っています。

給食で我孫子産のお米が使われていることを知っていますか?



今年6月に実施した「食に関する実態調査」より、給食に我孫子産のお米を使用していると知っている児童は、全体の8割程度という結果になりました。我孫子市の給食では、1年を通じて我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用し、給食室で炊いています。2学期から我孫子産野菜と合わせて、もっと子どもたちに知ってもらえるようPRしていきます。