

9月給食だより



令和7年度 9月号
佐賀市立若楠小学校
給食室



2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が大切です。元気に2学期を過ごせるように、毎日しっかり食べて早く休む習慣をつけましょう。



食の備えを見直しましょう



日々の備えが大切です。

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が安心です。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、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



9月1日の給食は、防災給食です。もし、災害で給食のパンが届かなかったら、調理する材料が届かなかったら、そんなときにできる給食として、そのまま食べられるカレー、手に入る材料で作ったスープ、保存できる冷凍のパンと果物といった献立になっています。

非常食を実際に食べる体験を通して、「生き抜く力」「災害への備え」について考える機会とし、災害への備えの大切さを知り、日頃の食事への感謝の心を育むことも目的としています。

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、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

水は1人1日リットル3Lが目安です。

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。



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。

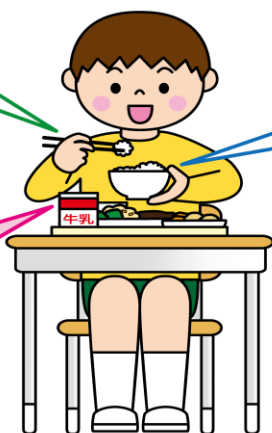
おはしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をさす



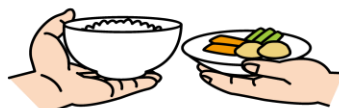
姿勢をよくしましょう

●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

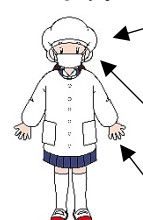
●小さいお皿も手に持つ



●大きいお皿は手を添えて食べる



当番は、正しい服装で準備をしましょう。



- ①帽子はかみの毛が出ないように、正しくかぶる。
- ②マスクは鼻と口をおお。
- ③つめは短く切っておく。

食缶や食器は、無理をせずに協力して運ぶようにしましょう。



給食準備中は、全員マスクをつけて、ふざけたりさわいだりしないで、静かに並びましょう。



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。



食器は割らないように、ていねいに扱しましょう。



！ 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

