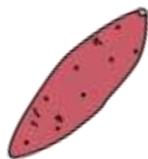




9月給食だより

令和7年9月2日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳



2学期が始まりました。9月に入っても暑さが残ります。季節の移り変わりに負けないように、旬のものをおいしく食べて元気に過ごしましょう。



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って売り切れ…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!

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！

食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、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、一人一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
- 前をむいて座る



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

ガムガム
クチャクチャ

クチャクチャ



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日
の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りを
して先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さ
も彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り
変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆
のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花で
ある「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちな
んで「ぼたもち」とも呼ばれます。



第三葛西小では9月19日に
ごまおはぎが出ます！お楽しみに！



感謝の気持ちを持って食べましょう

みなさん、給食の準備をする時や食べる時に、どんなこ
とを考えていますか？「好きなものをたくさん食べたい
な」「この食べ物はちょっと苦手だな」と感じることは誰
でもあると思います。



調理員さんはみなさんにおいしく食べてもらえるように
毎日丁寧に給食を作っています。「苦手なものを一口でも
食べられた」と感想をもらえると、とてもうれしくなりま
す。

「もう少し食べられそうかな」という日はおかわりして
みませんか？食事ができるまでには、たくさんの方が関わ
っています。感謝の気持ちをもって給食を食べましょう。