

9月給食だより

～ 9月の給食目標 ～
残さず食べよう！

2学期が始まりましたがまだまだ残暑がきびしいひがつづきます。水分補給をこまめにとり、しっかり休養をとって体調管理に努めましょう。

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、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



作ってみませんか？
9月3日の給食より

ねったぼ（給食ver.）

～ 作り方 ～

～ 材料2人分 ～

さつまいも	50g
白玉粉	50g
水	適量
きなこ	30g
砂糖	15g
塩	少量

- ①さつまいもは蒸してつぶす。（電子レンジでも可だが、ゆっくり蒸した方が甘いです）
 - ②白玉粉に水を加え耳たぶより少し硬めになるようによく練る。
 - ③固めに練った白玉粉につぶしたさつまいもを加えてさらによく練る。
 - ④平たく丸めてゆでる。
 - ⑤お湯に浮き上がってきたら水気を切ってきな粉をまぶして出来上がり！
- *本来はもちをつくときにさつまいもと一緒についたものです。ご家庭ではもち米とさつまいもと一緒に炊いてつぶして餅にするとより本来のねったぼが出来ます。

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 ★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

