



# 9月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校



## 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関連して、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とう安心です。

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、食べたらいり足り「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。



## ぶどうの種類

9月は給食に巨峰が出ます。巨峰はほかの種類のだらうと比べ、実が大きいことから「ぶどうの王様」とも呼ばれています。果皮は紫黒色で、粒は10~15g、果肉はしまっていて多汁。香りがよく、甘みが強くて優しい酸味があります。ぶどうは次々と新品種が登場していますが、巨峰は長年にわたって根強い人気を維持しています。巨峰のシーズンは8月から9月ころですが、ハウス栽培のものは6月ごろから出荷されます。

6月の給食にデラウェアが出たのを覚えていますか?デラウェアは果皮は赤紫色で、小粒です。強い甘みと程よい酸味が調和し、さっぱりとした味わいです。デラウェアのシーズンは7月から8月頃ですが、ハウス栽培のものは5月頃から出荷されます。

巨峰とデラウェアは見た目から全然異なりますが、味や香りの違いにも注目しながら食べてみてください。



# 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。

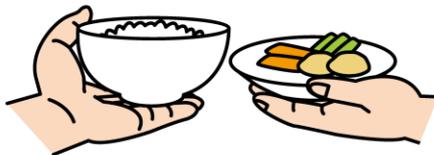
### おしはは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

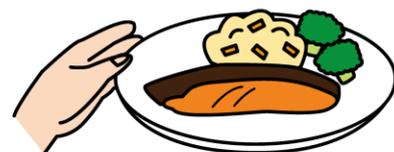


### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



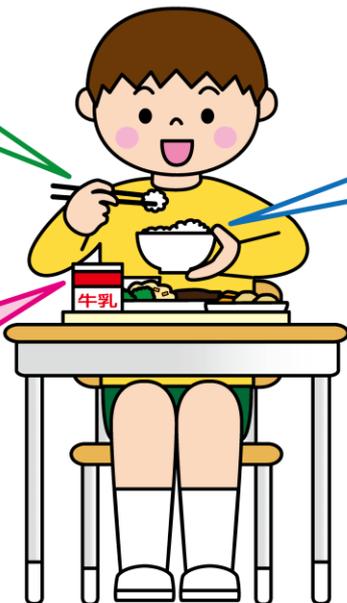
- 大きいお皿は手を添えて食べる



### 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



## ！ 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



## 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に、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

