9月給食だより

令和７年９月１日
小金井市立東中学校

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と安心です。

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、食べたら買い足す「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。

給食で味わってみよう！９月２日（火）防災献立　アルファ化米のお団子汁

アルファ化米は、防災備蓄の保存食の一種です。炊いたり蒸したりしたご飯を、急速乾燥させたものです。水分が少ないため、長期保存が可能です。災害の際にはお湯や水を注ぎ、所定の時間（商品にもよりますが、熱湯15分、水60分位）を待つと、ご飯として食べることができます。

給食では、お湯で戻したアルファ化米と白玉粉を混ぜてお団子を手作りし、汁物に加えます。

災害時の食について知る、また考える機会にして欲しいと思います！

夏休みの間に試作しました。
もちもちの食感です♪

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

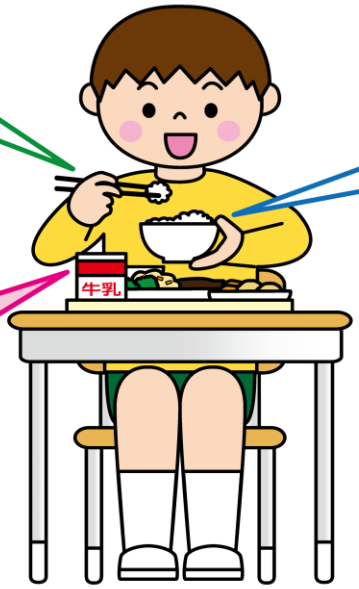
食事は１人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、１人１人が食事のマナーを守ることが大切です。

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

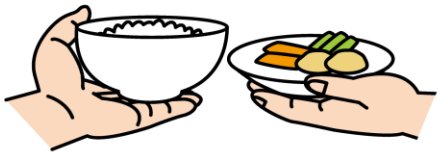
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

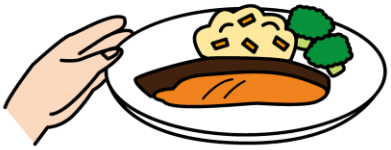


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる

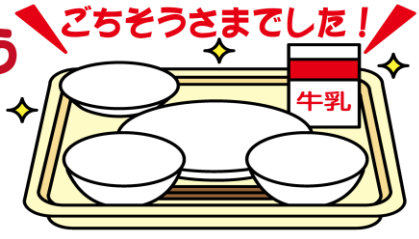


！食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口をと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。