

食育だより

令和7年9月号
大牟田市中学校給食センター



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、その日を「防災の日」と定め、自然災害に対する意識を高めるための日としています。また、9月は台風などの災害が多いことから防災月間と定め、災害に備えつつ、さらに災害に対する知識を深めるよう啓発しています。台風の予報が出てから慌てて買いに行ったら売り切れ…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、食べたらいきなり「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。

乾物はすごい！！

私たちは地味で目立たない存在……………



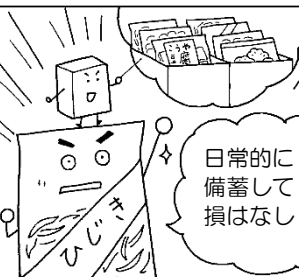
ではない！

常温保存！

長期保存！



栄養豊富！



日常的に
備蓄して
損はなし！

だから



気づいてくれ～
買ってくれ～



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。



萩の花
||
おはぎ

秋

春

牡丹の花
||
ぼたもち



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

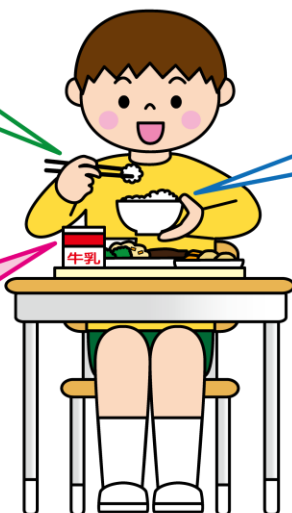
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

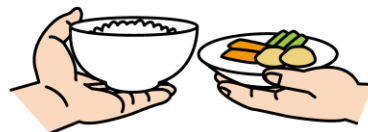


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

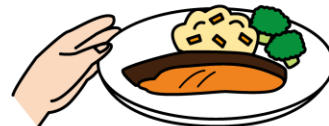


おわんは手に持って食べましょう

- 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

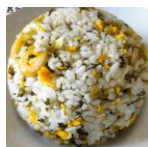


- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



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、なるべく残さずに食べるよう努力しましょう。



学校給食レシピコンテストの1次審査が行われました！

9月上旬に学校給食レシピコンテストの1次審査が行われました。ユニークなアイデアが多く、どれもおいしそうな作品ばかりでした。10月上旬に2次審査が行われ、最優秀賞が決まります。各校から沢山の応募をいただき、ありがとうございました。

