



学校給食・食育だより

9月号 No.543



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。熱中症を防ぐためにも生活リズムを整え、水分補給を欠かさず行いましょう。

9月の給食には、季節食材のピーマン（五色きんぴら）、なす（とうふのカレー）きゅうり（きゅうりのピリからいため）、とうがん（とうがんスープ）、ぶどうが登場します。今しか味わえない旬の食材を味わいましょう。また、クロックの「じゃがいも」、神戸たまねぎ天のにびたしの「たまねぎ」、トマトソースチキンの「トマトジュース」など地元の食材を使った料理も取り入れています。

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、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



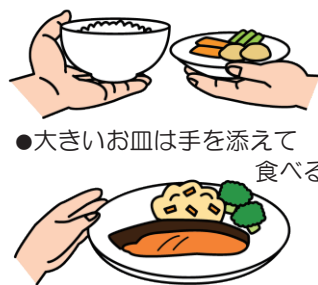
姿勢をよくしましょう

- 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



昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日は、十五夜。「中秋の名月」と呼び、満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。月見だんごをお供える風習があり、満月に見立てた丸い形のほか、里いもなどもあり、地域によって違いがあります。今年は、9月25日(金)です。



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なみ、9月1日は「防災の日」

です。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ます。日ごろから水や食料品は多めにストックしておく目安です。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。長期保存できるものを買置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。

湯せん調理がおすすめ★



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。



数品を同時に作ることができて、水を節約!

- 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わかし、①を入れて加熱する。

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。

す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。



備える

ローリングストック

買い足す

食べる

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定
- こまつな、きゅうり
- ◆神戸市産野菜使用予定
- なす、とうがん



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力発信中! フォローしてね!

