



給食だより9月号



1923年9月1日に関東大震災が発生したこと
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、日頃
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、食べたら買い足す「ローリ
ングストック」で無理なく備えましょう。

令和8年8月28日
函館市立椴法華中学校
栄養教諭 石井咲也子



食の備え

を見直しましょう



**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。**



**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。

このほかに、ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器などを備えておくと、災害時でも衛生的に食事ができます。

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。

おし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

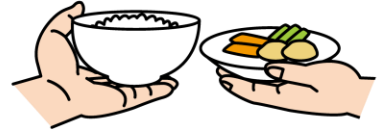


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

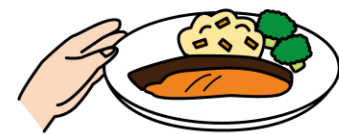


おわんは手に持って食べましょう

- 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



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。

中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、月見団子です。ご家庭でも季節を感じながら、行事食を味わってみてください。

2026年の十五夜は9月25日です。

