

9月給食だより

令和 8年 9月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
栄養士 岩崎 可愛

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豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...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、食べたらずき「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。

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。

子どもたちから調理員さんへのメッセージを紹介します♪

給食室改修工事後、6月15日から通常給食開始となりました。調理委託業者も株式会社メフォスへ変更になり、新しい体制での給食調理となっております。毎日、給食レターで子どもたちから素敵なメッセージが届きます。その一部を紹介します。

調理員さんへメッセージをおねがいします

いつも温かいお粥をありがとうございます。いざいふっつうのきめしよくになっておみそしるとかがてきてす。おいしいです。

いつもおいしいです。
きょうしよくかくるとわくわくします。
あさからきょうしよくを作ってくれてありがとうございます。

具たくさん卵焼きはちゃんと卵の味もするけど、ひじきやグリーンピース、野菜の味も感じられて美味しかったです。

きょうはしち、がおいしかったです。しちーとピザソースのバランスがよかったです。おかあさんにもたべさせたいです。

スタミナ料理がおいしい。——はいい入ってこの後のしつめがみられる味がした。いつもありがとうございます。まあ♡

いつもおいしいきょう食をありがとうございます。いざいふっつうのきめしよくになっておみそしるとかがてきてす。おいしいです。

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。



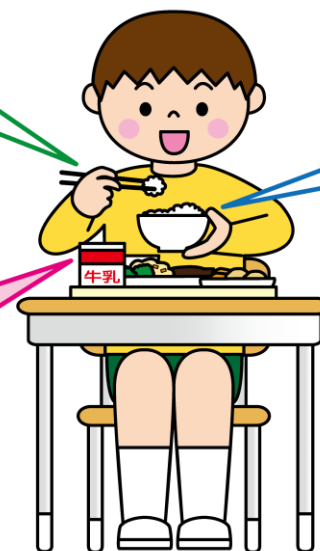
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



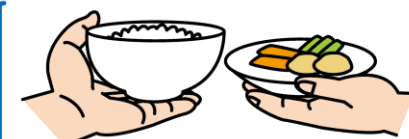
姿勢をよくしましょう

- 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しましょう

★ 口を閉じてよくかんで食べましょう

かむ かむ

★ 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

クチャ クチャ

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方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。

