



給食だより 9月号

令和7年8月 菊川市立菊川学校給食センター

9月の給食栄養指導目標

食事のマナーを身に付けよう

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

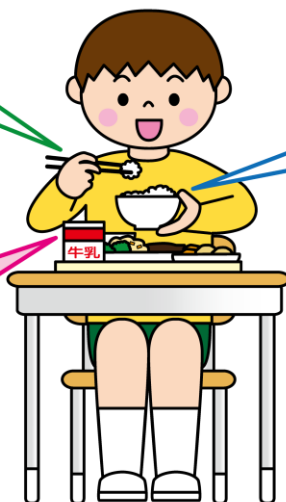
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

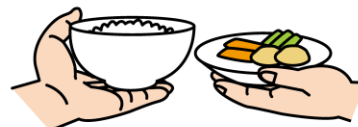


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



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、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。





「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日



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。ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。

日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



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。

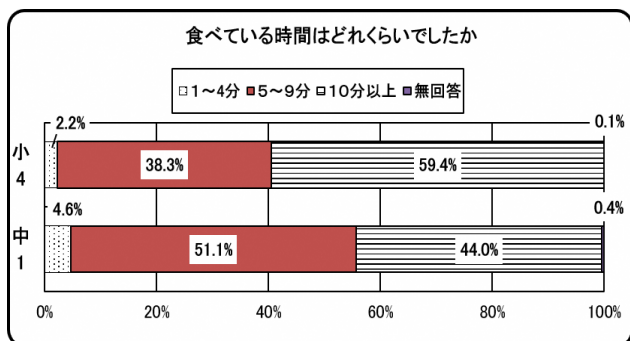


数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- 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。

小笠の食生活を考えよう

9月「朝食の時間を親子時間に」



小笠地区学校保健会 令和8年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1保護者 2,774名回答)

朝食は、“何を食べるか”と同じくらい“誰と食べるか”も大切です。

できる日は、短時間でも親子で同じ食卓に座り、子どもの朝の様子を見守る時間にしてみましょう。

安心して食べられることで、朝からの元気や集中力が育ちます。



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー！！

みなさん夏休みは楽しめましたか？

2学期になって給食がまた始まるので、うれしいですね！

給食を食べるときは、「みんなで残さず食べよう」や「おかわりしよう」といった声かけをして食品ロスを減らしましょう。

家でごはんを食べるときにも、家族のみんなに声かけをして、食ロス削減リーダーになりましょう！

【環境推進課】

