

9月食育だより

御船町学校給食センター

食の備えを見直しましょう

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、近年では気候の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き、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。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。



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。

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

楽しく食べられる雰囲気を作ろう！



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると、周りの人は落ち着いて食べることができません。机を合わせてグループをつくらせたり、先生と一緒に食べたりするともっと楽しくなりますね。

みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう！



楽しく会話をし、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人の嫌がる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい！」は楽しく食べるまほうの言葉！



みんながおいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。「食リポ」をするつもりで、「おいしい」以外の言葉もたくさん使って給食のおいしさを表現してみましょう。

線でつなごう！ 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ	鯖	①	年々2回旬があるよ
サンマ	鮭	②	
イナダ	太刀魚	③	
サケ	鯉	④	
サバ	鰻	⑤	
タチウオ	秋刀魚	⑥	大きくなるとブリになるよ

こたえ
カツオ-鯉-② サンマ-秋刀魚-④ イナダ-鰻-⑥
サケ-鮭-① サバ-鯖-③ タチウオ-太刀魚-⑤

