



9月 食育だより

み ふ ね ま ち が こ う き う し く
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物に行って売り切れ…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と安心です。日常よく食べているものを多めに買い物置きし、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！

ひとり
にち
1人1日3Lが
めやす
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。



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。

まいにち
きゅうしょく
毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

たの
楽しく食べられる
ふんいき
雰囲気を作ろう！



みんなで一緒に
いっしょ
楽しめる話題を選ぼう！



「おいしい！」は楽しく
たの
食べるまほうの言葉！



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
をつくりったり、先生と一緒に食べたり
するともっと楽しくなりますね。

たの
楽しく会話をし、みんながニコニコ
して食べられる食事はさらにおいし
くなります。人の嫌がる話や悪いもの
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。



線でつなごう！ 秋においしい魚 & 漢字クイズ

あき
秋においしい魚が泳いでいます。
よ
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。

さかな
かんじ
漢字クイズ

カツオ

鯖

サンマ

鮭

イナダ

太刀魚

サケ

鰹

サバ

鰯

タチウオ

秋刀魚

こたえ

カツオ-鯖-② サンマ-秋刀魚-④ イナダ-鰯-⑥
サケ-鮭-① サバ-鰹-③ タチウオ-太刀魚-⑤

