

9月給食だより

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が安心です。

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。



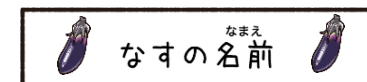
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

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。



なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。



『業者見学』に行ってきました



給食がない夏休み中に、栄養士は何をしているのだろうと思う人が多いと思います。小金井市の栄養士は毎年、夏休み期間中に「業者見学」に行ったり、「調理講習会」に参加したりして新しい調理技術を学んでいます。

今年は小金井市にお肉を納品してくださっている業者さんの所へ見学に行ってきました。納品先は学校給食以外にもたくさんあるとのこと、毎日、鶏肉、豚肉をそれぞれ1トンほど加工処理しているとのことでした。まずは取り扱う量の多さに驚きましたが、実際にお肉を切るところも見せていただき、丁寧な仕事にとっても感動しました。機械でお肉をスライスした後、手でカットしていき、目視で「血合い」と呼ばれる、肉を解体する際に毛細血管に残った血液の塊をひとつひとつ丁寧に取り除いてくださっていました。信頼できる業者さんの存在は、安心・安全で美味しい給食を作るために必要不可欠です。学びの多い業者見学でした！

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



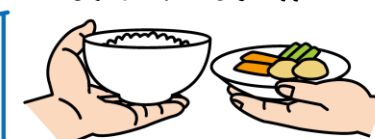
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

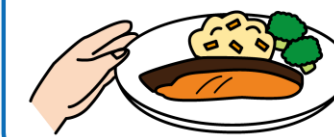


おわんは手に持って食べましょう

- 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



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、感謝の気持ちをもって食べましょう。

また、食べるだけでなく、給食のきまりを守って後片付けをすることでも、調理員さんに対する感謝の気持ちを表現することができます。今年は1年生が特にしっかり後片付けをしてくれています！調理員さんとても喜んでくれていますので、今の良い習慣を維持してほしいと思っています。

そして、給食の時間や放課後に「美味しかった」と声を掛けてくれることや、給食意見箱にお手紙を届けてくれることも、みんなの感謝の気持ちの表れだと思い、いつもうれしく思っています。学校だけでなく、家庭や外食の際にも、周りの人に感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

