



9月食育だより

令和7年度
上尾市立原市小学校



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、食べたらずい「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。

給食のレシピ＜春雨のぴり辛炒め＞4人分

【材料（4人分）】

- ・炒め油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・少々
- ・根しょうが・・・少々
- ・豚ひき肉・・・40g
- ・人参・・・1/3本
- ・長ねぎ・・・1/3本
- ・酒・・・小さじ1
- ・オイスターソース・・・小さじ2
- ・豆板醤・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1強
- ・砂糖・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々
- ・春雨・・・35g
- ・にら・・・1/3束
- ・ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ① にんにく、根しょうがはみじん切り（もしくはチューブのもの）、人参はせん切り、長ねぎはななめ切り、にらは2cmに切る。春雨は水で戻しておく。
- ② 油を熱し、にんにく、根しょうがを炒め、次に豚肉を入れよく炒める。
- ③ 人参を入れ炒め、火が通ったら長ねぎを加え調味する。
- ④ 戻した春雨、にらを加え、手早く炒める。

ごはんには合うおかずとして、子供にも人気があります。辛味はお好みに合わせて豆板醤で調整してください。



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

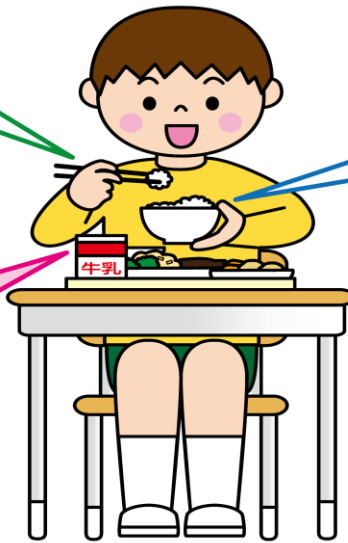
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

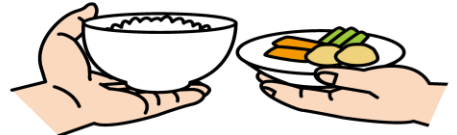


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

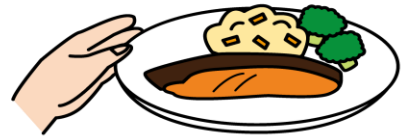


おわんは手に持って食べましょう

- 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



- ★ 口をと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。

