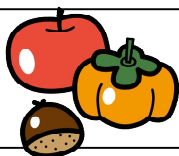


元気 もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 9月号



しよく そな 食の備え

み なお を見直しましょう



そな 備える

ローリング
ストック



か た 買い足す

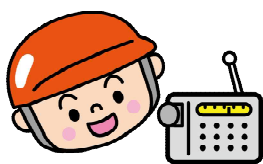
た 食べる

ねん がつ たち はっせい かんとうだいしんさい きょうく ん わす ぼうさい いしき たか
1923年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れず、防災意識を高める
ため、9月1日は『防災の日』にあてられています。特に秋は、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、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
…ということがないよう、日ごろから水や食料品は多くストックしておくこと
が安心です。

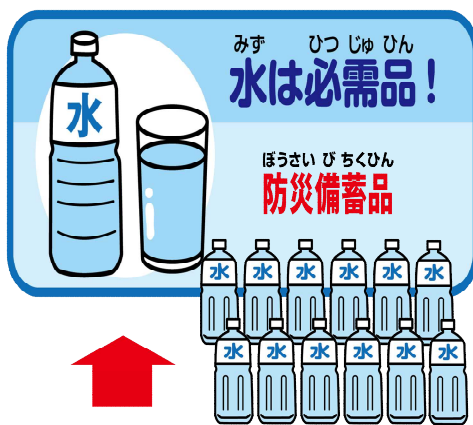
みず しょうりょうひん さいていげん か ぶん しゅうかんぶん そな
水や食料品は最低限3日分、できれば1週間分を備えておくことがすすめ
られています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらず
『ローリングストック』でむりなく備えましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



ローリングストックのポイント



ひとり いちにち か ぶん じょうひつよう
●一人1日3リットル×3日以上必要

た ぼぜんせい たか
●食べなれていて保存性が高いもの

みず つか そうてい
●水やガスが使えないことを想定



かぞく にんずう この えいよう
・家族の人数や好み、栄養
バランスを考える。
つか ぶん か た
・使った分を買い足す。

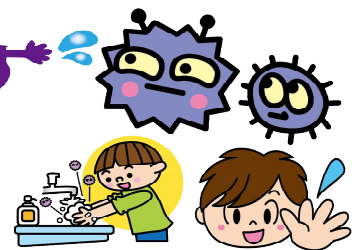


しょうみきげん き まえ しょうひ
・賞味期限が切れる前に消費
する。
ふる しょう
・古いものから使用する。



食中毒は予防が肝心です

食中毒や感染症予防にはしっかり手を洗うことが基本です。食中毒の中には、人から人へ感染するものや重症化して命に関わるものもあるので、日ごろから予防に努めましょう。

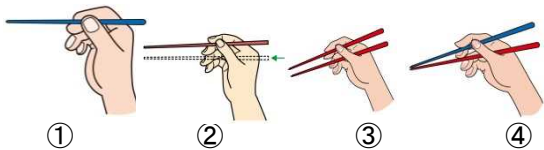


おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事是一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べるとよりおいしく感じます。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するため、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

★上の箸を動かして、箸先で食べ物をはさむ

下の絵を見て確認してみよう。



★背筋をのばす、ひじはつかない、足の裏を床につける

おはしは正しく持ちましょう



姿勢をよくしましょう



おわんは手に持って食べましょう



★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



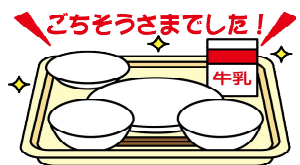
★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
★口を閉じてよくかんで食べましょう。
★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは、絶対にやめましょう。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

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方が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



★7月1日(火)に使用した人参で放射性物質検査を行いました。

結果は、放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

こちらにつきましては、他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

ご家庭で学校給食を家族みんなで一緒に食べて、学校給食の話題をお話してみてください。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」

