



食べて元気に!



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、この日は「防災の日」となりました。近年、秋は台風に加えて、気候変動による豪雨も発生しています。日頃から水や食料品を備蓄し、いざというときに使えるように用意しておきましょう。

みず ひつじゅひん

水は必需品!

1人1日3Lが目安です。家族分用意しておこう。

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。



しょくりょうひん じょうおん ほ ぞん かんたん ちょうり

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。



缶詰やレトルト食品、乾物などがおすすめです。

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よ。



すうひん どう じ つく みず せつやく

数品を同時に作れて水を節約できる **ゆ 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。

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

自分自身がおい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に1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おしはは正しく持ちましょう

上のはしを動かして、はし先ではさんで食べる



姿勢をよくしましょう

背筋をのぼし、ひじはつかず、足のうらを床につけるのがポイント。



おわんは手に持って食べましょう

小さいお皿は手にもつ。



大きいお皿は手をそえて。



【食育月間

食べ残しを減らそう!

キャンペーン!

～6月の結果発表～



<金メダル賞> 給食リクエスト券獲得!

- ・木ノ下小学校：6年3組
- ・甲洋小学校：1年1組
- ・百石中学校：3年1組

<銀メダル賞>

- ・木ノ下小学校：5年2組、5年3組、6年1組
- ・木ノ下中学校：2年1組

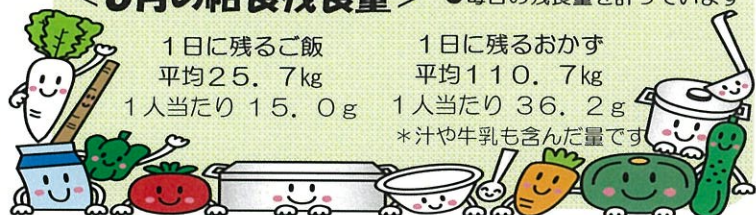
<銅メダル賞>

- ・木ノ下中学校：1年4組、2年4組
- ・下田中学校：3年A組

<6月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯
平均25.7kg
1人当たり15.0g

1日に残るおかず
平均110.7kg
1人当たり36.2g
*汁や牛乳も含んだ量です



リクエスト券を獲得した学級はほぼ毎日完食していました。きれいに食べてくれるととてもうれしいです。入賞した学級もそうでない学級も、これからも残さず給食を食べてください。そして、次回は11月に実施予定です。お楽しみに!