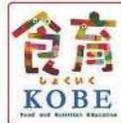




学校給食・食育だより

9月号 No.532

食でつながろう！笑顔と健康



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、「五色きんぴら（ピーマン）」「とうふのカレー（なす）」「きゅうりのピリからいため」「とうがんスープ」「ぶどう」、新料理の「豆乳コーンポタージュ」、神戸市や兵庫県の食材を使った「神戸たまねぎ天のにびたし（たまねぎ）」「トマトソースチキン（トマトジュース）」など、楽しい料理やデザートが盛りだくさんです。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰かける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

こんな食べ方していませんか

足を組む ひじをつく 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

●はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。

※下のはしは動かない

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

こんな持ち方していませんか



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

9月1日 防災の日

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> ●1人1日3リットル×3日分以上必要 	<ul style="list-style-type: none"> ●食べ慣れているもの ●保存性の高いもの ●調理不要で食べられるもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポリ袋・ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使い捨て容器など ●カセットコンロ・ボンベ

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う

高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

熱源が不要なものを中心に、避難するときに持ち出せるよう防災袋にまとめておきましょう。

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（とうもろこし）使用予定
- ◆神戸市産野菜使用予定

なす、とうがん

食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食