

わしっ子 もぐもぐ通信

令和6年9月号
鷲塚小学校
食育だより

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

2学期の給食は、9月4日から始まります。給食初日から四日間は2学期スタートダッシュメニューです。児童のみなさんに人気のメニューがたくさん登場するので、給食を楽しみに学校に来てくれるとうれしいです。

2学期も、給食の時間や食育だよりなどを通して給食や栄養についてお伝えしていきます。よろしくお願いいたします。



「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。また、夏休み中には南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)も発表されました。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。

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

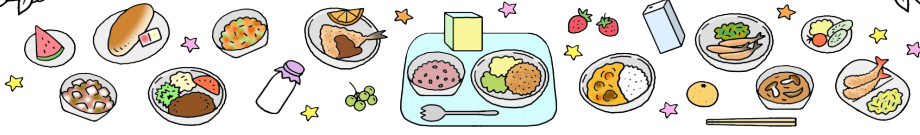
- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう



～ 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】 ～



えいようきょうゆ
栄養教諭
きゅうしょく こんだて かんが
給食の献立を考える



きゅうしょくとうばん
給食当番さん
きゅうしょく も
みんなの給食を盛りつける

きゅうしょく じどう
給食が児童のみなさんのもと
とどに届くまでには、たくさんの方が
かか関わっています。左に図で表し
ひだり ず あらわ
てみました。いちばん最後は、
きゅうしょくとうばん てばん
給食当番さんの出番ですね。
きゅうしょく も
給食を盛りつけて、クラスのみ
んなのもとへ届けてくれていま
とど
す。



のうか ちくさんか
農家さんや畜産家さん など
きゅうしょく つか た もの つく
給食に使う食べ物を作る



うんでんしゆ
トラック運転手さん
つく きゅうしょく がっこう はこ
作った給食を学校まで運ぶ

きゅうしょく がっこう とど
ほかにも、給食が学校に届い
てからは、校務員さんや配膳員
さんがかうむいん はいぜんいん
さんがクラスごとにお玉を並べ
たり、はいぜんしつ じゆんび
配膳室の準備をしてしてくれて
いたりしています。知っていま
し
したか？



しょくひんぎょうしゃ
食品業者さん
きゅうしょく ざいりょう
給食の材料を
きゅうしょく はこ
給食センターまで運ぶ



ちょうりいん
調理員さん
こころ きゅうしょく つく
心をこめて給食を作る

がっき きゅうしょく
1学期は、「給食、おいし
す!」「ごちそうさまでした!」と
こえ
声をかけてくれる子がたくさんい
て、とてもうれしい気持ちになり
ました。これからも、きゅうしょく とど
給食を届けてくれるひとたちにかんしゃ
ひと かんしゃ きもち
の気持ちをもって食べられると素敵
すてき
ですね。