

9月 食育たより

2026年

食の備えを見直しましょう

7月28日(火)に熊本県で最大震度7の地震がありました。ライフラインの被害は、未だ断水が続いている地域があります。地震や台風など大きな自然災害が起こると、ライフラインがとまったり、お店で商品が買えなくなったり、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。災害が起こった時を想定し、3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



水は必需品!
1人1日
3Lが目安。

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。



ボンベは1週間あたり
1人6本程度必要

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。

防災の日
給食では、乾物を使った
ぼうさいごんだて
防災献立を提供します。

ごはん 牛乳
そうめん汁
トンひじき
ツナじゃが

振り返りクイズ

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのぐらい必要?

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

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。

おわんは手に持って食べましょう
・小さいお皿も手にもつ。
・大きいお皿は手を添えて食べる。

姿勢をよくしましょう
・背筋を伸ばす。
・ひじはつかない。
・足の裏を床につける。

～はし名人になろう～

◎ はしの持ち方

- ① 正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本もつ。
② はしを「1」の字を書くように、たてに動かす。
③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指と薬指の間に通す。
④ 上のはしだけ動かすように練習する。

◎ はしを使ってみよう



クイズの答え

③ 飲料用に2L、調理や衛生用に1Lを使用するために、必要です。