

9月 きゅうしゅくだより

夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。まだまだ日中は暑いですが少しずつ秋の心地よい風を感じるようになりました。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋ですね。2学期は様々な行事もあり、活動量が増え、食欲も増します。しっかりご飯を食べて、元気に行事に参加できるようにしましょう。

また、9月1日は防災の日です。もしもの時にどんなものを備えておくべきか、確認しておきましょう！



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、9月1日は「防災の日」です。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豪雨も頻発し、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っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。




水は必需品！

ひとり 1人1日3Lが目安です。

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。




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。

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。

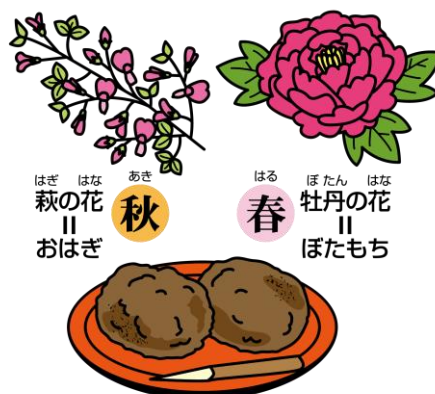
- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



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人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

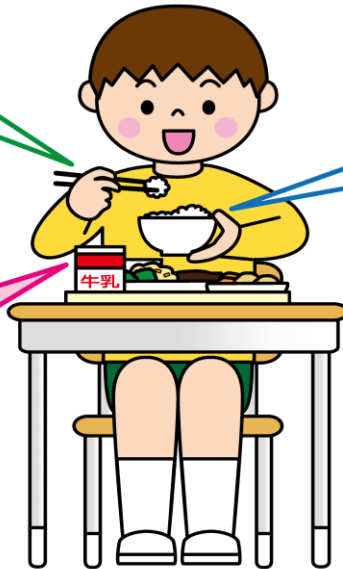
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさす



姿勢をよくしましょう

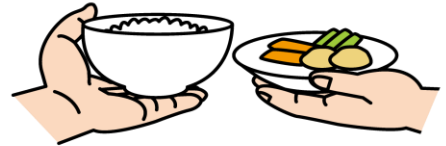


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

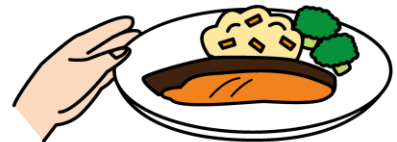


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 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やめましょう



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人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。

