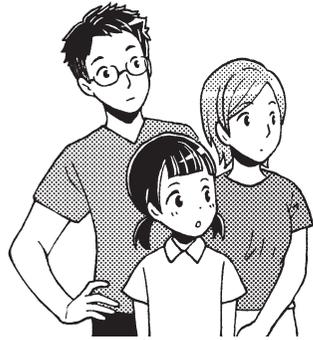


# 給食だより 9月

市川市立妙典中学校

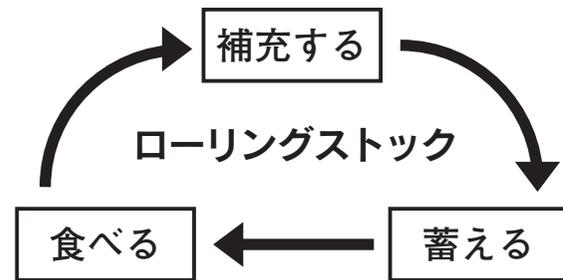
## 9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
× 3日分

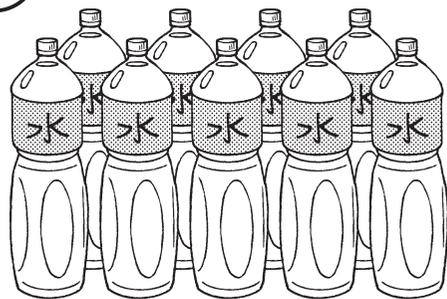
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## 水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

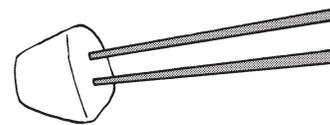
## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

## はしのマナー きらいばしに注意しよう

### 刺しばし



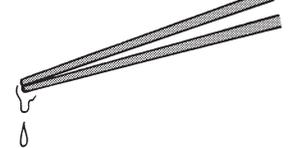
食べ物に、はしを突き刺して食べることを避けてください。

### ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ることを避けてください。

### なみだばし



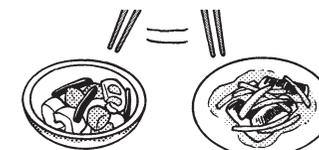
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすことを避けてください。

### 寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せることを避けてください。

### 迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすことを避けてください。

### 探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ることを避けてください。

## 9月17日は十五夜です

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、お月見をする風習があります。里芋の収穫時期が十五夜のころと重なるため、「芋名月」とも呼ばれ、里芋の丸い形が、満月を象徴し、豊穰を祈る気持ちを表しています。

給食では素揚げした里芋に味噌ごまだれをからめた「里芋のごまだれ」を作ります。



©少年写真新聞社2024