

# EAT通信 9月

令和6年(2024年)  
和歌山市立西脇小学校



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、睡眠と

食事をしっかりとるよう心がけましょう。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。

命を守るために水と食料は必需品です。災害が起こった時を想定し、

3日分～1週間程度の備蓄品を用意しておきましょう。

### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

☆うちのひとといっしょにみてくださいね!

## 今月の給食目標「食事作法を身につけよう」

☆ 正しいおはしの使い方をおぼえよう。

☆ よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

- お箸の使い方に気を付けましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。  
クチャクチャと音をさせない。  
食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

### おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

## 食事時の「手」、どうしていますか？

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。