

EAT通信 9月

令和8年(2026年)
和歌山市立西脇小学校

生活リズムを取り戻そう! ~食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう~

夏休みが終わり、2学期が始まっています。この時期は夏の暑さや疲れの影響で体調を崩しやすくなります。まだまだ暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはん、夏休みの間に乱れた生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るようにしましょう。

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。近年では、豪雨や地震などが各地で発生しています。災害が起こった時を想定して、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。

ローリングストック

水は必需品!

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。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

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。

数品を同時に作って水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 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。
- 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。

季節の行事~十五夜~

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされています。お月見は、旧暦の8月15日に秋の美しい月を鑑賞する行事で「十五夜」や「中秋の名月」とも呼ばれます。お月見の日には、お団子や里芋、ススキなどをお供えて秋の収穫を感謝します。今年の十五夜は、9月25日です。

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

食事は家族や友達と一しょに食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しくたべるのはもちろん、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

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
- ★ 口をと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

クチャクチャ

~ おうちのひとといっしょにみてくださいね! ~