

食育だより 9月

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

2学期が始まりました。夏休み中に乱れた生活リズムが抜け切れていない人はいませんか。
まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・晩の3食をしっかり食べ、早寝・早起きで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！



9月1日は防災の日

災害に備えましょう

9月1日が「**防災の日**」となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。

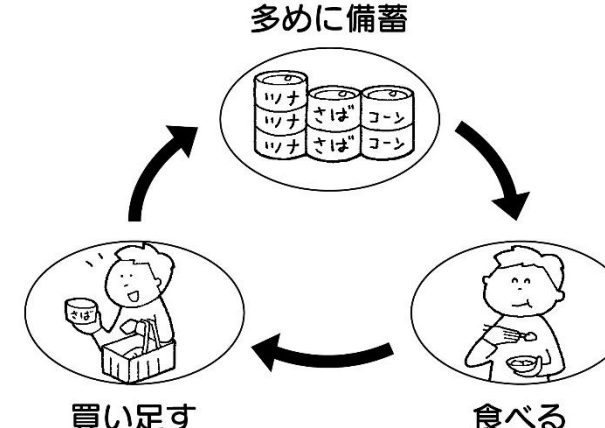
地震、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食べ物や飲み物などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、いざという災害時も、食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



買い足す

食べる



お月見とお彼岸

十五夜は家族で

お月見しませんか

お彼岸は春と秋の2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸は亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎを作って食べます。

今年のお月見

今年の十五夜は9月21日（火）です。

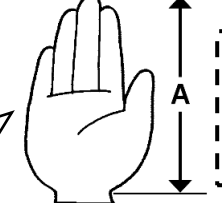
十五夜とは旧暦の8月15日のことで、1年で最も月が美しく見える日とされます。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながらお月見をします。

また、**十三夜とは旧暦の9月13日のこと**で十五夜に次いで美しい月だといわれています。十五夜か十三夜のどちらか一方しかみないことを「片見月」といい、縁起が悪いこととしていました。十三夜は10月18日（月）です。

はしの使い方、正しいですか？

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは食事の大切な道具です。正しく使って使いこなすと、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。正しいはしのもち方や使い方ができているか確認してみましょう！

はしの長さをチェックしてみよう！

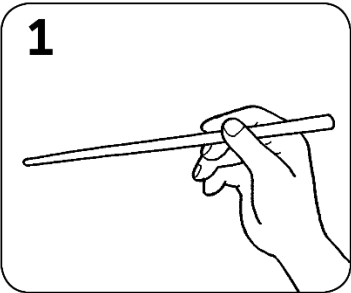


適切なはしの長さの計算方法

A(手首から中指の先までの長さ)×1.2

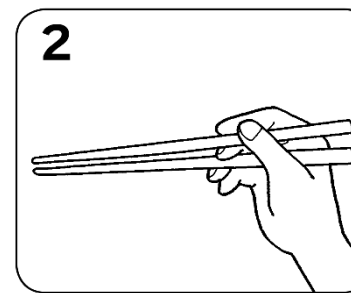
☆はしの正しいもち方☆

1



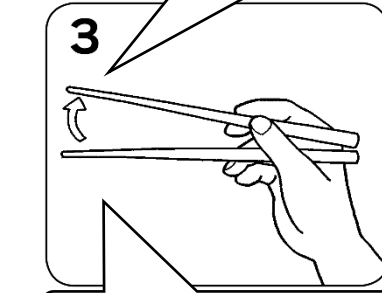
1 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。

2



2 下のはしを親指の根もとに通してはさみます。

3



3 下のはしは動かさず、上のはしだけ**1**のときのように動かしましょう。

上のはしが上下する

下のはしは動かない

マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし 	寄せばし 	迷いばし 	ねぶりばし 
涙ばし 	持ちばし 	探りばし 	はし渡し 