



9月食育だより

令和7年9月1日
上尾市立原市南小学校

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事・睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう！



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か豪雨も頻発し、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き売り切れ…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が安心です。

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！

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、日持ちのする野菜など。

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。



感謝の気持ちを持って食べましょう



夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさんが夏休み中は、給食室も夏休み…と思う人も多いかもしれませんが、実は夏休み中も給食室は活動していました。普段できないところの大掃除をしたり、食器やスプーン、ワゴンを丁寧に磨いたり、大型冷蔵庫などの機械も故障がないかの点検や修理をして、2学期からみなさんが美味しく安全に給食を食べられるように準備をしていました。

7月～9月の給食室はクーラーがないので40℃の中、調理をすることもあります。酷暑の中、調理員さん達が作ってくださっています。食べ物の命をいただいていること、給食ができるまでにはたくさんの人がかかわっていることを忘れずに2学期も感謝の気持ちをもって食べましょう。