



# 給食だより

令和7年9月2日  
目黒区立向原小学校  
校長 畔柳 信之  
栄養士 松澤あかね

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが続いています。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて、夏の疲れを取り除き、元気に過ごしましょう。

## 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



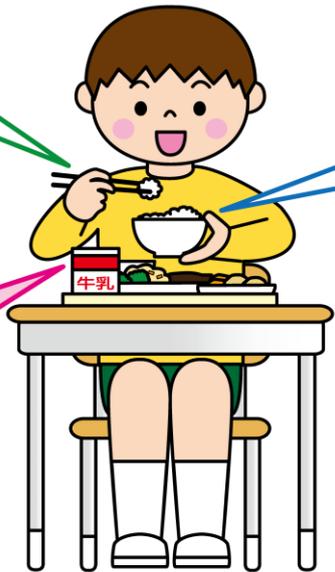
食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

**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

★口を閉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

かむ かむ

クチャ クチャ



# 「もしもの時」に備えましょう

9月1日  
防災の日

9月1日の防災の日を挟んだ、8月30日から9月5日は防災週間です。大きな災害が

起ると、日用品や食料品が手に入りにくくなることが想定されます。日頃からの備えが



大切です。



## 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。

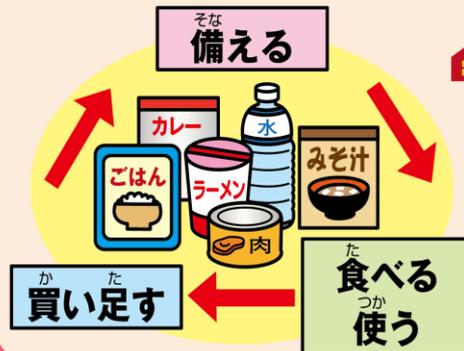


### カセットコンロ・カセットボンベ

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。



## おすすめの備蓄食品

### 主食（炭水化物を多く含むもの）



### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物

