



給食だより



令和8年8月31日
目黒区立向原小学校
校長 龍花千鶴
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



食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。周りの人と気持ちよく食事をするために、一人ひとり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

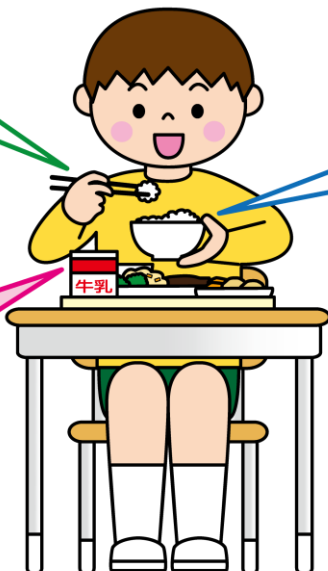
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物の物をはさむ



姿勢をよくしましょう

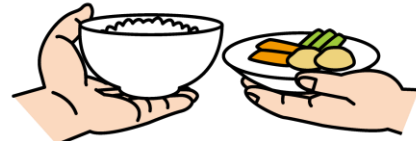


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

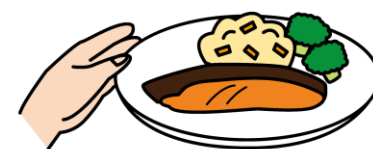


おわんは手に持って食べましょう

- 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





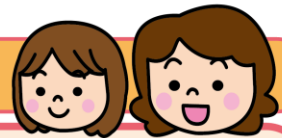
「もしもの時」に備えましょう

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。
大きな災害が起こると、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



みず

水

調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



しょくりょう ひん

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。

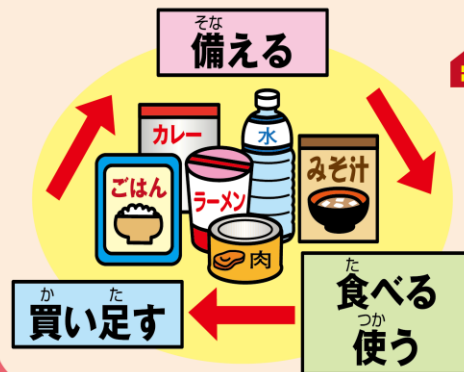


カセットコンロ・ カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本
程度必要です。



そな
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

