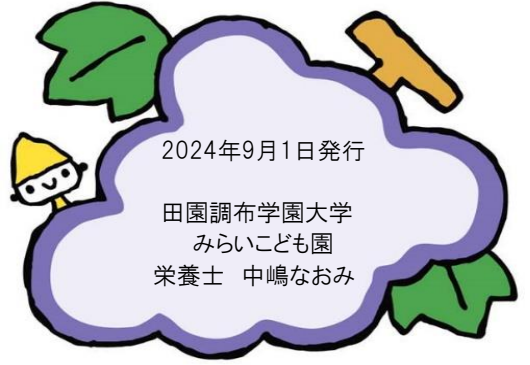




# 給食だより

## 9月号



2024年9月1日発行

田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

### 災害時の備えは大丈夫ですか？



9月1日は防災の日です。緊急時に備えて食品や水の備蓄はされていますか？ 普段の生活で使う食品を少し多めに買って置いてストックしておき、古いものから順に使ってその分買い足す「ローリングストック」は無理なくできそうなのでおすすめです。カセットコンロなどの熱源も準備しておく、食事の選択肢が広がります。

#### ストックのポイント

- \* 常温保存できるもの…缶詰やレトルト食品、紙パック飲料など常温保存できるものを少し多めに買いましょう。赤ちゃんのいるご家庭は、液体ミルクやレトルトのベビーフードを用意しておくとよいでしょう。
- \* 水…目安は一人一日3ℓを最低でも3日分は用意できるとよいそうです。(飲み水、食事で使用など)
- \* 熱源の確保…カセットコンロやカセットボンベにも使用期限がありますので、気を付けましょう。

その他にも、食べるための使い捨てできる食器や食具、お皿を何度か使えるようにラップを用意するなどが必要ですね。

### 食事のマナーを守りましょう

9月の食育目標は「食事のマナーを守りましょう」です。

給食を食べるときに座り方が気になる子に声をかけて正すことが多くなっています。正しい姿勢で食べることは、口の動きをよくして上手に噛むことができ、飲み込むときも誤嚥しにくくなります。また、よく噛んで食べるので、消化を助けることもできますし、食べこぼしも減らせます。

同時に、楽しくお話して食べるのと大きな声を出してふざけて食べることは違うのでみんなが気持ちよく食べられるようにマナーを守る大切さも伝えていきます。

### ただししいせいで たべてますか？

ポイント①  
テーブルとのあいだは  
こぼしひとつぶんあける

ポイント③  
せなかを  
まっすぐにする



ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける