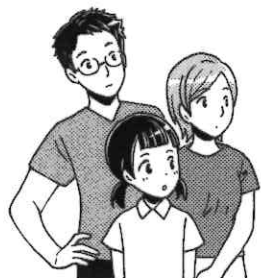


# 給食だより 9月

練馬区立豊玉小学校

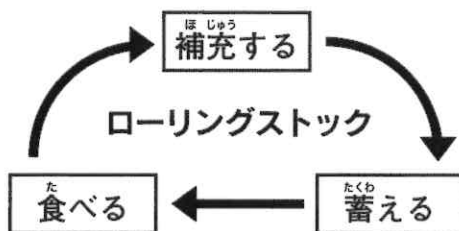
## 9月1日は 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こればスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べている日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## 水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水  
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

### 災害時でも



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

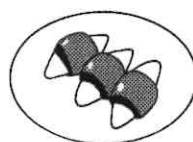
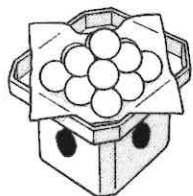


夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

## はしのマナー きらばしに注意しよう

<p><b>刺しばし</b></p> <p>食べ物に、はしを突き刺して食べる。</p>	<p><b>ねぶりばし</b></p> <p>はし先についた食べ物を口でなめて取ること。</p>	<p><b>なみだばし</b></p> <p>はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。</p>
<p><b>寄せばし</b></p> <p>はしで食器を手元に引き寄せること。</p>	<p><b>迷いばし</b></p> <p>料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。</p>	<p><b>探りばし</b></p> <p>汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。</p>

## 関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。