

もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより 令和5年9月



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

じかん いしき す 時間を意識して過ごそう

がっこうきゅうしょく きめられたじかんのなか じゅんぴ かたづ おこな たの た
学校給食は、決められた時間の中で準備から片付けまでを行います。そのため、楽しく食べられる時間をしっかりと取るためには、それ以外の準備や片付けをどれだけ素早く行えるかがポイントになります。今月は、時間を意識して素早く準備や片付けを行いましょ。

じかん いしき 時間を意識しよう！



じゅんぴ はいぜん
準備・配膳

た
食べる

かたづ
片付ける

12:30~12:35

12:35~13:10

13:10~13:20



きゅうしょくとうばん
給食当番は、ささっと身支度。

せつ てあら しょうどく わす
石けんで手洗い、消毒も忘れず。
とうばんがい ひと きょうしつ かんきょう とどの
当番以外の人も、教室の環境を整えて静かに待とう。

「いただきます」をしたら、マスクを外します。

じかんない た
時間内に食べきれるように心がけましょ。

つぎ かつどう と
次の活動に取りかかれるように、片付けもみんなできょうりよくして時間内に終わらせよう。



ふ ろう ちょう じゅ ねが ちょう よう せつ く 不老長寿を願う 重陽の節句

げんだい ぎょうじ かつこのか ごせつく ごせつく ひと
現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちようど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。きく つよ かお じゃき びょうき さいなん はら ちようじゅ いの ふうしゅう
菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

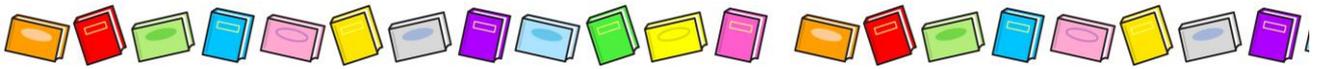


きくりょうり
菊料理



きっかしゅ
菊花酒

きゅうしょく ぜんじつ がつ にち きん ちようよう せつくこんだて きく はな み た きっかおん しょうかい よてい
給食では、前日の9月8日(金)に、重陽の節句献立として、菊の花に見立てた菊花蒸しを紹介する予定です。



こんげつ しょくいく ひ こんだて
今月の食育の日献立 5年社会「わたしたちの生活と食料生産」より

わたし いま しょくせいかつ ゆにゆう しょくりょう か
 私たちの今の食生活には、輸入された食料が欠かせません。しかし、輸入された食料が
 増える一方で、日本の農業生産や漁業生産は減っています。



しょくりょう あんてい かくほ じぶん しょくりょう こくない
 食料を安定して確保するためには、自分たちの食料を国内でまかなっ
 ていくことが必要です。自分の住んでいる地域でとれるものを食べる
 「地産地消」をすすめ、国内で作られたものをむだなく食べることを大切に
 していきたいですね。

きゅうしょく ちさんちしょう すず こんづつ いぬやまし あいちけん
 給食でも、地産地消を進めています。今月は犬山市や愛知県でとれる
 食材を使った給食を食べながら、食料生産について考えてみましょう。



とき そな
「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、
 被害に合った場所はもちろん、他の地域でも流通が滞ります。生活に必要な水・食料などを
 自分で用意しておく必要があります。この機会に考えてみましょう。

か てい そな
家で備えておきたいもの

みず
水

ちようり つか
 調理に使う
 みず ふく
 水も含め、
 ひとりにち
 1人1日3ℓ
 めやす
 が目安です。

カセットコンロ・
 カセットボンベ

しゅうかんあ ひどり ぼん
 ボンベは1週間当たり1人6本
 ていとひつよう
 程度必要です。

しょくりょう ひん
食料品

こめ かんぶつ ほぞんせい たか しょく
 米や乾物など、保存性の高い食
 ひん おお か お つか
 品を多めに買い置きし、使った
 か た
 ら買い足す「ローリングストック」
 むり そな
 で、無理なく備えましょう。



さいがいじ えいよう かたよ
 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。
 しゅしょく しゅさい ふくさい しょくひん
 主食・主菜・副菜となる食品を
 そろえておきましょう。



あま もの た な
 甘い物や食べ慣れているお菓子
 ふあん きも やわ
 には、不安な気持ちを和らげて
 こうか
 くれる効果もあります。

