



NO.1

令和6年8月

高見小学校
栄養士 岡田奈津樹

お願い：お子様と一緒に見てください☆



9月1日は防災の日 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、災害が起こると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



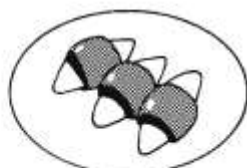
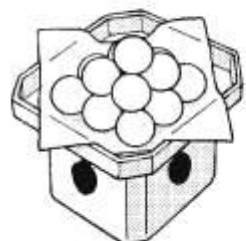
ローリングストックとは、普段、食べている日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

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

©少年写真新聞社2024

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。

©少年写真新聞社2024

お菓子の食べすぎに注意！

お菓子を食べすぎると食欲がなくなり、食事からの栄養摂取が不足してしまいます。身近なお菓子には脂質が多く含まれています。摂りすぎると肥満だけでなく生活習慣病になる恐れがあるので注意しましょう！ フルーツを食べるのもいいですね！

