



令和8年度9月号
尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。学校でも指導をしていきますが、ぜひご家庭でも、お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。ぜひ、親子で一緒に取り組んでみてください。

食事の前には手を洗う



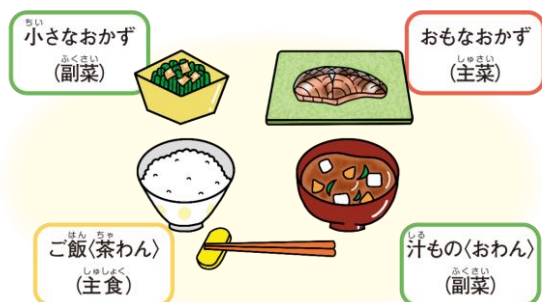
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して 行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。

さいがい 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつおこるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったらいきなり買い足していく「ローリングストック法」を実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目分量となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもあります。



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

6年生がみそづくりをしました！

6月25日に株式会社玄米酵素エコロッキングスクールから講師を招き、総合的な学習の時間でみそづくりを行いました。班ごとにゆでた大豆と塩、玄米麹を混ぜて容器に詰めました。混ぜる中、子ども達から「甘酒のにおいがする！」と驚きの声があがりました。作業後は疑問や気づきを班で出し合い、学びを深めました。手作りみそは冬頃に完成予定です。出来上がったらずいぶん各家庭に持ち帰ります。どんな味に仕上がるか、今から楽しみです。

