

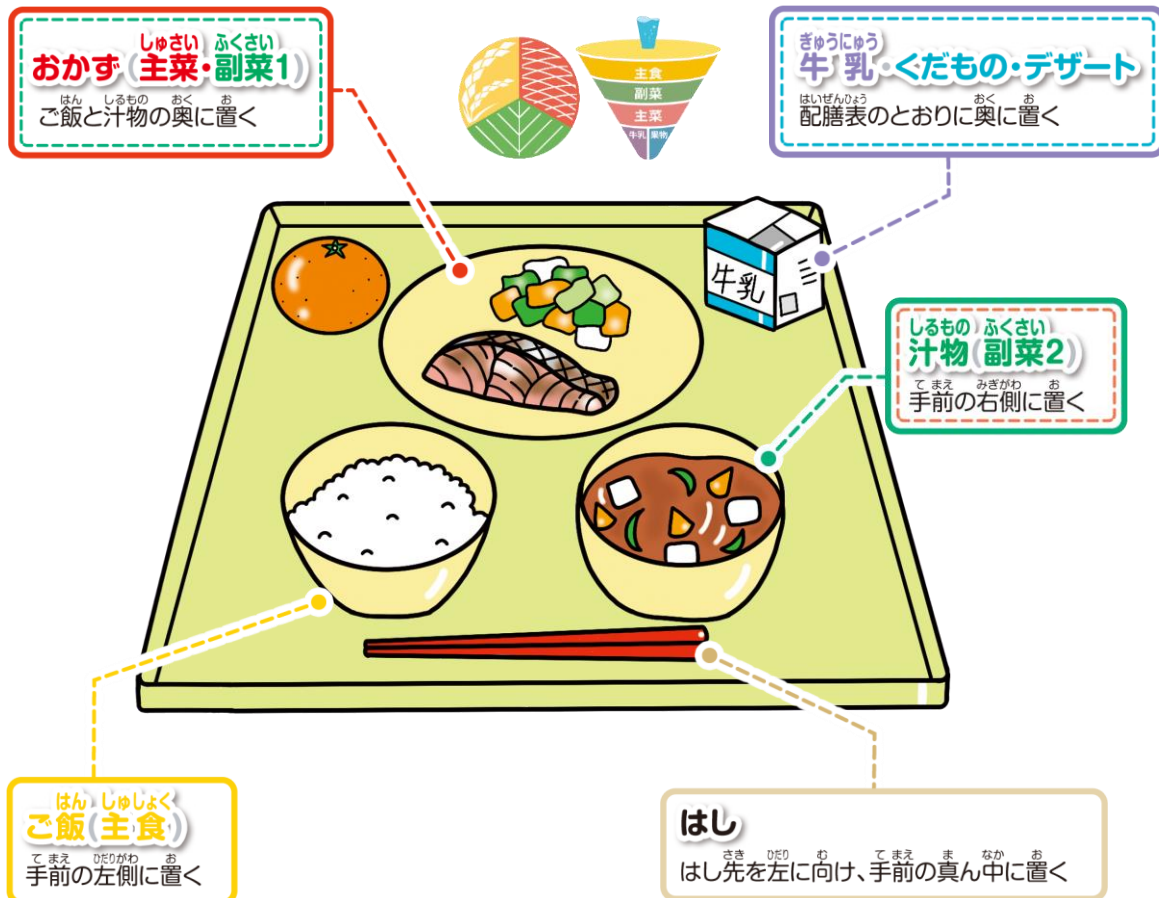


令和6年度 9月号
尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇

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。

食器を美しく並べて食べていますか? ～配膳のはなし～

食器はランチマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



さいがいに備えて

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)

水 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リットルが目安量となります。	野菜ジュース 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なります。	チーズ・かまぼこ 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。	菓子 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。
--	--	--	--

7月に2年生と3年生が皮むきとさやとりをしました

7月10日に2年生がとうもろこしの皮むき、7月14日に3年生が枝豆のさやとりをしました。2年生にはとうもろこしについての説明や野菜の花クイズをしました。3年生には枝豆についてのクイズや根粒菌についての説明をしました。どちらも採れたての新鮮な野菜で、虫がついていたものもありましたがそれも納得の美味しいとうもろこしと枝豆でした。どの学年もたくさん食べてくれて残菜はほぼありませんでした。



とうもろこしのひげは何本?

- ①つぶの数の半分
- ②つぶの数と同じ
- ③つぶの数の倍