



# 給食だより 9月



令和6年8月30日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子

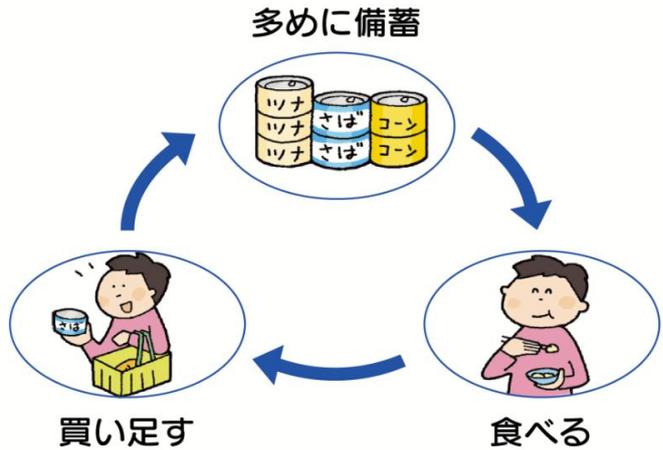
9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日常的に備蓄をしよう！

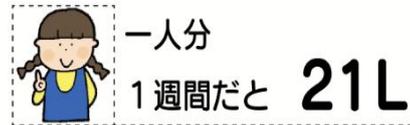
## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

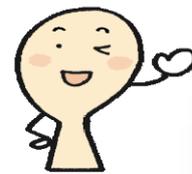


## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



## 2年生が給食のお手伝いをしました！



7月5日（金）の1時間目に、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。朝早くから八百屋さんから届いた、新鮮な皮付きのとうもろこしを、1人2～3本むきました。

市内の栄養士さん達が作った、とうもろこしのむき方の動画を見た後、実際にむく作業を行いました。途中で皮の巻き付きが強く、力を使って頑張って皮をむこうとしている子、むいていく中で、皮が段々白くなってきたとの変化に気が付く子もいる等、それぞれ楽しみながらむいている様子でした。その後、ゆでて給食のメニューの1つとし、全校で食べました。とうもろこしに甘みがあり、匂いを味わえてよかったと好評でした。



2年生全員でむいたよ



発見！皮が白かったよ



ひげも丁寧にとったよ



いただきまーす！