



給食だより

令和3年9月号
杉並区保育課

給食は、子どもたちが楽しみにしている時間ですが、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、私語を慎んだり、席の間隔を開けるなどの配慮をしています。また、各施設では楽しい食事時間になるよう、創意工夫をしています。ご家庭でも、この機会に食事のマナーについて一緒に確認してみましょう。

食事マナー・正しい姿勢

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 食卓を清潔にする。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、大人が見本を見せる。いただきます!
- 誰かと一緒に食べるようにする。

食事のときの正しい姿勢

- 食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
- 背すじをまっすぐ伸ばす。
 - テーブルにひじをつけない。
 - お茶碗やお椀は手に持つ。
 - 両足を床につける。
 - テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



非常食の備えできてますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。いざという時のために飲料水、缶詰、調理せずに食べられる備蓄食料品（アルファ化米、レトルト食品等）の備えを、最低でも3日分（9食分）確保しておくで安心です。医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか）も準備をしておきましょう。

1日に必要な水の量の目安は、大人で3ℓ、1歳未満の乳児は1ℓです。

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

育児用粉ミルクやベビーフード等を備えておくで安心ですね。

<給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

9月	10月予定
※該当なし	※該当なし
粉チーズ	メルルーサ又はホキ（白身魚）
ベリー-A又はスチューベン	※該当なし

9月	10月予定
オリーブ油	※該当なし
とろけるチーズ又は粉チーズ	メルルーサ又はホキ（白身魚）
ベリー-A又はスチューベン	まいたけ