

9がつきゅうしよくだより



1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、災害や避難訓練についてみんなで話し合うために、9月1日は防災の日となりました。保育園では“ローリングストック”という方法で備蓄を行っています。災害時には食べ慣れない非常食がのどを通らないこともあります。そのためにも、味に慣れていけるよう、毎年1回避難訓練

の際に、非常食を提供していきます。今年には缶詰のパンを開けて試食します。ご家庭でも防災グッズの用意や、点検をされていることと思います。その際に、いつも食べ慣れているおやつを加えておくと、万一のときに不安を和らげてくれる効果があります。



ローリングストック



用意しておきたい非常食

- 飲料水 3L
- 主食 3食分
(アルファ米・パン・乾麺など)
- おかず 3食分
(缶詰、レトルト品、スープ類)
- お菓子 2~3個
(好きなものでOK、個包装のもの)

選ぶときのポイント

- 大人1人 1日分の目安
- 食べ慣れた味が
- 常温でも食べられるか
- 衛生面でも安心なものか
- 栄養バランスを良いもの



今年の十五夜は9月17日

十五夜とは、一年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日の事で、毎年日にちが変わります。日本では、お団子やおもち、ススキなどをお供えして月を眺めることを“お月見”と呼んでいます。十五夜の季節、秋にはたくさんのおいしい食べ物が収穫されるため、たくさんおいしいものが食べられる、“ありがとう”の気持ちと、これからもおいしいものが食べられますように…という願いをこめて、神様にお供えをしてお月見をする文化が、中国から日本に伝えられました。



食欲の秋がやってきます！！

「食欲の秋」と言われるほど、秋にはおいしい旬の食材がたくさん出てきます。さつまいもやきのこ、魚の味も季節ごとにどんどん変わっていきます。秋が旬の食材には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れを取ってくれたり、体を温めてくれる働きがあります。その先にやってくる、寒い冬に備えた体づくりになるので、今年の冬を元気に過ごすために今から旬の食材をたくさん食べましょう。

