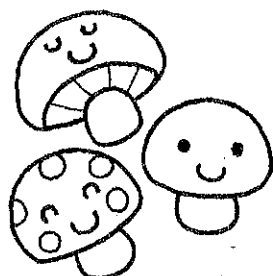


9月のきゅうしよくだより

暦の上では秋ですが立秋を過ぎても残暑が厳しく
 実際の秋の訪れはもう少し先になりそうですね。
 秋といえば食欲の秋です。秋は食べるのがもっと
 楽しくなる季節です。園では旬の食材や歯ごたえの
 ある食材を使って自然とよく噛める給食を心がけています。
 よく噛むことでお口の成長だけでなく集中力や満足感にも
 つながります。ご家庭でも楽しく噛む力を育てて下さいね。



知って得する 食の知恵袋

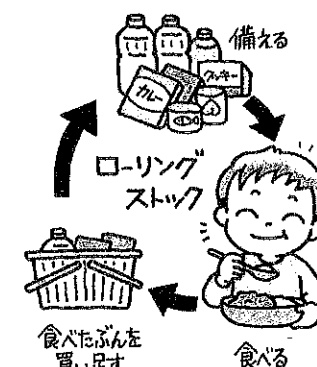
災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買って足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買って足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド



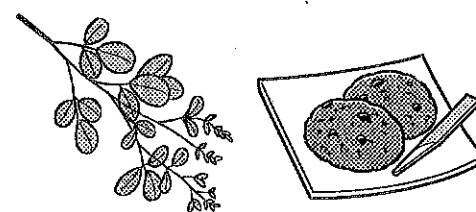
食べ物の出てくる 絵本で食育

食べ物が登場する絵本は、子どもたちに、食事の楽しさや大切さを教えてくれるだけでなく、食べ物へ興味を持つきっかけにもなります。親子でお気に入りの絵本を見つけてください。



秋の彼岸に供える おはぎ

秋の彼岸には、炊いたもち米を半づきにして丸め、あんで包んだりきな粉をまぶしたりしたもちを供えます。このもちは、秋に咲く萩の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれています。



9月1日は防災の日



園における非常食は災害時に園児と職員への命を守るための備蓄です。災害時に食べられるメニュー 今回はおやつを取り入れてあります。実際に災害が起きた時に食べることは心の安心にもつながります。普段とは違う食感や味かもしれないけれど美味しく食べること、そしてもしもの時に助け合って食べることが大切です。ご家庭でも常備できる食材や水の備えをこの機会にぜひ確認下さいね。

