

いただきます



くすの子保育園 2024.9.1 発行

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は少しずつ秋の気配を感じるようになりました。食欲の秋・運動の秋の到来です。園では、ふれあいデイの練習が始まり活動量も増えてきて、食欲も増す時期です。給食でも秋の味覚を取り入れて、おいしい秋を楽しんでいきたいと思えます！



食品の家庭備蓄のすすめ



9月1日は防災の日です。先日、大きな地震もあり、いつ天災が起こるかわかりません。日頃からの備えが大切です。過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースや被災物資の到着が3日以上かかったケースが多くみられます。

このため、**最低3日～1週間×人数**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。普段の食材を少し多めにストックするローリングストックも有効です。9月・10月の給食で非常食を提供する予定です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベの準備も忘れずに。1人/1週間分:ボンベ6本程度

主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

エネルギーの確保

主菜・副菜

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充

あとと便利な備品

- 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のも、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー



- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン



乳幼児は、配慮が必要です。避難所等では十分な支援が受けられないケースもあるため多めに備蓄するとよいでしょう。

<乳児>

- ・粉ミルク（液体ミルク缶があるとよい）
- ・哺乳瓶
- ・ベビーフード

<乳幼児>

- ・好物の食品、飲み物
- ・多めの飲料水
- ・紙コップ
- ・使い捨てスプーン

<アレルギーがある場合>

- ・アレルギーフリーの食品

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」より抜粋



今年の十五夜は9月17日（火）です



十五夜は、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事のことです。

「中秋の名月」ともいい、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てた団子や収穫物をお供えするという風習があります。

月見団子・すすき・芋や栗などの農作物をお供えします。

9/17実施のお月見クッキングでは「芋名月」にちなんでさつま芋の団子を作る予定です。

