



暦の上では秋となりましたが、日中は気温も高く、夏と変わらず暑い日が続いています。1日の気温差が大きくなると体が気温の変化に対応できず、体調も崩しがちになります。

十分な睡眠をとり、秋に旬を迎える食材を食べて、夏の疲れを持ち越す事なく元気に過ごせると良いですね！



9月1日は防災の日



1923年9月1日、東京を中心に震度7の大地震が発生し、たくさんの家が壊れ、10万人以上の尊い命が失われました。そのことを忘れず、いつ来るか分からない地震に備えて、安全に避難したり、助け合えるよう練習し、災害について確認し合うために「防災の日」ができました。この時期は大雨や大型台風の発生が多いので、防災への意識を高めるといった意味も込められています。防災の日を含む8月30日から9月5日までの1週間は防災週間です。この機会にいつ起こるか分からない災害を想定して、避難場所や経路を再確認し、備蓄食品などの準備・点検を行い、被災した際の連絡の取り方など家族全員で防災について話し合しましょう。



備蓄食品リスト



種類	備蓄品名
飲み物	水(1日1人3リットルが目安)、お茶 スポーツドリンクなど
主食	米(アルファ化米や無洗米が便利)、餅 インスタント麺、パスタ、シリアルなど
副食	レトルト食品、フリーズドライ食品 インスタント食品、缶詰、乾物など
その他	家族に乳児がいる場合…粉ミルク、哺乳瓶 ベビーフード アレルギーがある場合…アレルギー対応用の粉ミルクや食品
調理器具など	鍋、カセットコンロ、ガスボンベ、缶切り キッチンバサミ、ラップ、アルミホイル ポリ袋、ゴミ袋、使い捨て食器、割り箸 スプーン、フォーク、クッキングペーパー ウェットティッシュなど

備蓄食品紹介～アルファ化米～



アルファ化米とは、炊いたり蒸したお米を急速乾燥させたもので、長期保存が可能です。生のお米から炊飯したごはんと同じでんぷん構造をしているため、水やお湯を入れるだけで炊きたてのような美味しいごはんが出来上がります。

災害時用の備蓄食品として保管していたアルファ化米の賞味期限が迫ると、給食で提供し、いつもと違うごはんを食べ慣れるようにしています。少し戸惑ったり「このごはん大好き！」と喜んで食べたり、様々な反応を示していました。いつ起こるか分からない災害。災害時に命を懸けずに食べるとは欠かせません。備蓄食品を災害時に初めて口にするのではなく、ご家庭でも備蓄されている食品に食べ慣れておくことも大切です。

備蓄食品のストックのポイント

- ☆政府広報オンラインでは「家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を配慮した食料品を最低3日分、できれば1週間分を用意」とありますが、最近受講した研修では2週間分が望ましいという報告も受けています。
- ☆日常の中に備蓄食品を取り込み、食べ方を知っておく。
- ☆使った分だけ買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく。

お月見をしよう!



「十五夜」とは旧暦8月15日の月を指し、お月見をする習わしがあります。「中秋(ちゅうしゅう)の名月」とも呼ばれ、2023年は9月29日(金)です。この頃は芋の収穫期に当たるため「芋名月」の別名も。月見団子、里芋やさつま芋などの芋類、ススキ、秋の七草などをお供えて実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみたいはいかがでしょうか！

9月の献立のテーマ

友達と一緒に給食を楽しもう!

です!!

