

給食だより 9月

9月1日は
防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれ自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

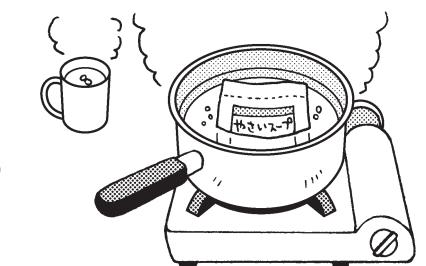
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

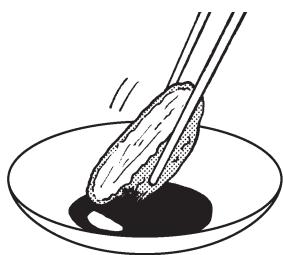


備えておこう！ カセットこんろ

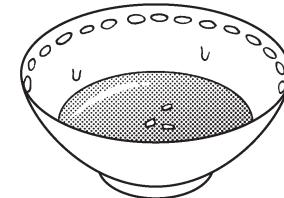
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができます。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



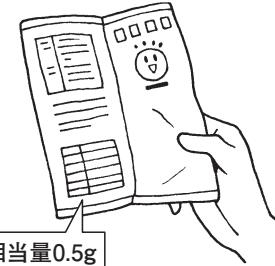
塩分をとり過ぎないための工夫



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して、つけるようにします。



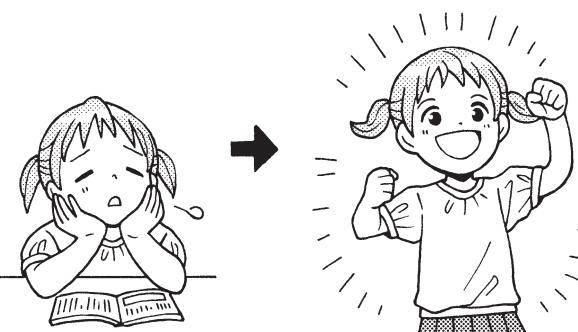
ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。



食塩相当量0.5g

袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。

夏の疲れが残っていませんか？

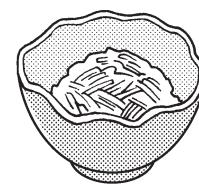


9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

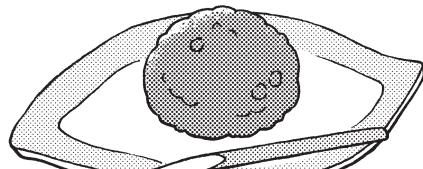
重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとでもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがですか。



秋の彼岸に供える おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいます。