



給食だより9月



陽射しにはまだ夏の名残りもありますが、だんだんと日が落ちるのが早くなってきましたね。いつの間にか、セミの声もスズムシやコオロギの声に変わり、秋の訪れを感じます。さて、秋と言えば「食欲の秋」「実りの秋」です！夏に下降気味だった食欲もぐんとアップ↑↑秋の味覚を日々の食事に取り入れて、栄養たっぷりのご飯を食べて元気に過ごしましょう。



9月1日は防災の日！

9月は台風が多いことと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、災害に関する認識を深めて、備えをする日として制定されました。災害発生時には、ライフラインの停止や物資の供給が滞る可能性があるため、最低3日、できれば1週間分の食料や飲料水を備蓄することが推奨されています。万が一の場合に備えて、避難経路や避難場所の確認、備蓄品の準備や見直し、補充をしておきましょう。



どんな非常食が良い？

災害時の非常食は、お腹を満たすために炭水化物が中心になりがちで栄養バランスが偏るため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れるように準備しましょう。また災害時には、子どもは環境の変化によりストレスや不安を感じやすく、心身共に不安定になりがちです。日頃から食べ慣れたお菓子は不安感を和らげ心を癒し、命を救います。



☆おすすめ非常食☆

米（アルファ米）、乾パン、乾麺、缶詰、レトルト食品、野菜ジュース



ローリングストック

ローリングストックとは、循環させながら（＝ローリング）備蓄（＝ストック）するという意味の備蓄方法です。普段から使う食品や日用品を少し多めに購入し、賞味期限が古いものから消費していき、新しいものをその分補充することで、常に一定量を備蓄しておくことができます。



Point

- ・賞味期限の確認
- ・直射日光・高温多湿を避ける
- ・好きな味・おいしいものを選ぶ

