

# きゅう しょく 給食だより

平成29年9月  
かんのん町保育園



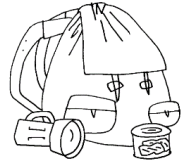
秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見の



お供えの代表であるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

## さいがいじ ぞな だいじょうぶ 災害時の備えは大丈夫ですか？

9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をおすすめします。



### いんりょうすい 飲料水

☆一人一日3ℓ分が目安です。大人一人当たりの飲料水の必要量は約1.5~2ℓとされています。これに調理等、生活用としての水を含めた目安量です。市販のミネラルウォーターや、缶入り飲料水を備蓄しておく目安です。

### しょくりょう 食糧

☆レトルト食品、缶詰を中心にアウトドア商品なども加えて揃えておきます。火や水が必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオーバータイプのもを主体にすると便利です。

### びちくりょう 備蓄量

☆備蓄量については災害の規模や程度によって状況が大きく変わるのでしっかりとした基準的なものはありませんが、国や地方自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

※緊急時には、粉ミルクや哺乳瓶など、赤ちゃん向けの物資も不足しがちになります。びん詰めやフリーズドライのベビーフードを、少し多めに買ってしておく目安です。



## あき ひがん 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

※保育園でも9月22日(金)のおやつに【おはぎ】を出します。

