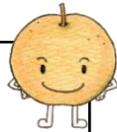


がつしょくいく 9月食育だより

2024年9月 あいせん保育園

旬の食材

- なし梨
8月から10月頃までが旬です。
川崎市では中原区～麻生区で古くから梨を栽培してきました。
川崎市で育てられた梨は「多摩川梨」と呼ばれます。



献立の紹介

- 残暑の厳しい時期なので、酸味やスパイスを生かし、食べやすく、食欲のわくような献立を取り入れました。
- 十五夜（9月17日）が「芋名月」と呼ばれることから、さつま芋の甘煮とお彼岸（9月19日～25日）におはぎを、行事にちなんでおやつに取り入れました。



さいがいじ そな 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、食品や水の備蓄をしておくといよいでしょう。普段の生活で使う食品を少し多めに買って置き、ストックしたもののうち古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。カセットコンロなどの熱源も準備しておくことで食事の選択肢が広がります。

ろーりんぐすとっく ローリングストック

かう

ひちく
備蓄

た
食べる

缶詰や紙パック飲料など、常温保存できるものを少し多めに買っています。赤ちゃんがいる家庭は液体ミルクやレトルトのベビーフードを用意しておくといよいでしょう。

最低3日分（できれば7日分）の水や食料を準備します。小学校就学前までのお子さん、食物アレルギーがある方がいる家庭は2週間分の備蓄が推奨されています。水は一日3ℓが一人分の目安です。

期限を確認しながら料理に活用するなどして食べます。

