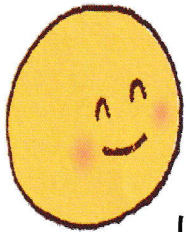


食育だより



令和4年9月

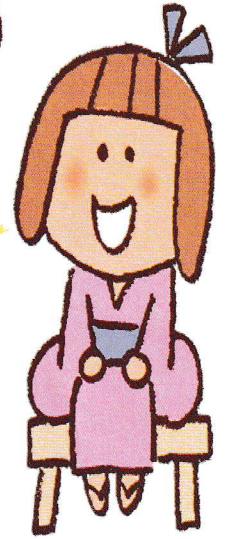
厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいでいきます。実りの秋、食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。『たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう。



* 中秋の名月「お月見」 *



中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お団子と、秋に収穫される果物や、ススキを供えて秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか。今年の十五夜は9月10日になります。



9月1日は防災の日です!



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、毎年9月1日が『防災の日』と制定されました。最低3日分の非常食を用意することが推奨されています。非常食には米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケットなどがあります。他にも災害時に普段から食べているお菓子があれば、子供の不安感を少し和らげることができます。



ローリングストック法

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。この方法なら、普段と同じ食品を備蓄して、定期的に消費し買い足すことで、自分が食べなれている味を災害の時になっても変わらず食べられるということになります。

