

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、食品が店頭で並ぶまで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。家族それぞれで自分
 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。

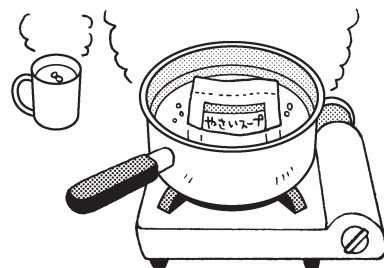
非常食を食べる日をつくろう！

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。

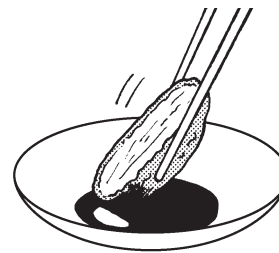


備えておこう！ カセットこんろ

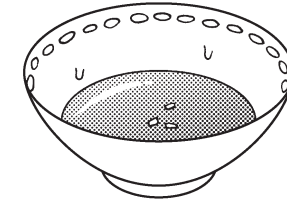
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすること
 ができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の
 不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用
 品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



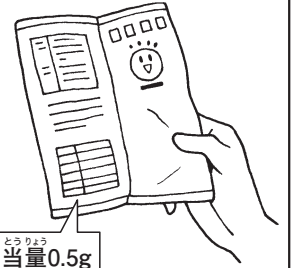
塩分をとり過ぎないための工夫



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？

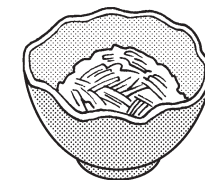


9月になりましたが、まだまだ暑い
 日が続く、夏の疲れが残っているよう
 すの子どもたちもみられます。夏の疲
 れを解消するには、疲労の回復や予防
 に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事
 で補うようにします。そのほかにも、
 栄養バランスのよい食事をしっかりと
 り、元気を取り戻しましょう。

重陽の節句

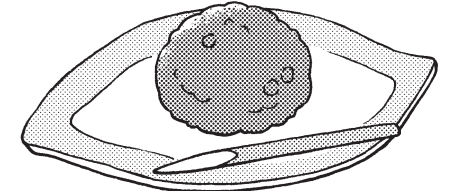
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちの一つ
 つです。古代中国では、「九」が重なるとてもめ
 でたい日、縁起のよい日とされていました。日本
 に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り
 入れられるようになりました。

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、秋は秋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」と呼んでいるそうです。