

日中はまだまだ暑さの厳しい日が続きますが、朝夕は秋の気配が少し感じられるようになってきました。

子ども達の活動量も増え、食欲が増し、秋の訪れを身体でも感じるが多くなってくるのではないのでしょうか。

9月1日は
防災の日！

防災備蓄してありますか？



近年、災害が多く発生しています。いつやってくるかわからない“そのとき”に備えて、防災備蓄は大切です。

缶詰やレトルト食品などは、普段からよく食べているものがあれば少し多めに用意し備蓄しておくことで、非常時に食べ慣れた味を味わうことができ、ちょっとした安らぎにつながるのではないのでしょうか。

備えておきたい食料リスト

※賞味期限の確認も忘れずに！

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りパン
- 乾麺
- もち
- 粉物
(小麦粉など)



【主菜】

- 肉・魚・豆の缶詰
- カレーなどの
レトルト食品



【副菜】

- 野菜・海藻の缶詰
- 切干大根などの乾物



- 水・経口飲料



- 菓子類

他

ペットボトル・ガスボンベ等
もあると安心ですね！



● 季節の献立 ●



9月9日は重陽の節句

別名【菊の節句】とも言い、健康や長寿を願う日です。

13・27日の昼食は魚の菊花焼きです。

9月17日は十五夜

1年の中で一番美しく、明るい月を眺めることのできる日です。

17日のおやつはお月見まんじゅうです。

9月19～25日はお彼岸

秋のお彼岸はご先祖様へ季節の花や果物、おはぎなどをお供えし感謝を伝えます。

25日のおやつは二色おはぎです。

