



給食だより

令和8年9月号
杉並区保育課

暑さの厳しい日もまだまだありますが、日が落ちるのは早くなり秋が近づいてきました。

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた身体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。



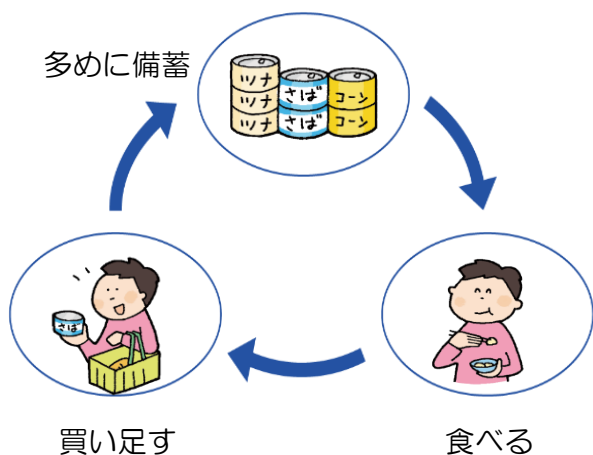
災害に備えましょう



9月1日は『防災の日』です。飲料水や非常食などの備蓄はありますか？
近年、地震や津波などの災害が多く発生しています。いつ起こるかわからない“そのとき”に備えて、防災備蓄は大切です。

ローリングストック法で食べながら備える

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べ、食べた分だけ買い足す方法です。レトルト食品や缶詰等はローリングストックしやすい食品です。期限切れによる廃棄を減らせますし、災害時に食べ慣れているものが食べられるのも良いですね。



水の備蓄はどのくらい必要？



飲料水と調理用だけで1人当たり1日3Lが目安です。最低3日分と言われているので9L必要になります。

ローリングストックが大変な場合は、長期保存が可能な水もあります。

他にも……カセットコンロやガスボンベ、ラップ、懐中電灯等の生活用品や、マスク、ウェットティッシュ等の衛生用品もあると良いとされています。

防災備蓄について今一度見直してみてもいかがでしょうか。

9月の献立には……



24日のおやつはお彼岸で二色おはぎです。秋のお彼岸は萩の花に見立てて、『おはぎ』といいます。ご先祖様へ季節の花や果物をお供えし、感謝を伝えます。
2・16・30日の昼食は魚の菊花焼きです。9月9日は重陽の節句(別名：菊の節句)で健康や長寿を願います。

9月25日は十五夜です。ご家族でお月見してみてもいかがですか。

