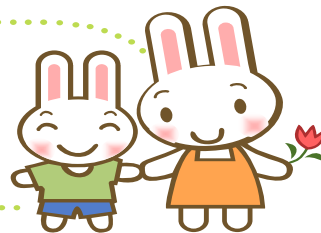




食育だより

ふたばっこ



令和6年度 9月号  
第二双葉幼稚園  
栄養士 田中 友子

今年も連日猛暑日を記録した今年の夏。日中はまだまだ厳しい残暑が続きますが、朝晩に吹く涼風に季節の移り変わりを感じます。夏の疲れは、出てないでしょうか？行事やイベントの多い長い秋を健康に過ごすためには、まずは早寝早起きでしっかり休養を取りながら、生活リズムを整えましょう。また9月は防災月間です。もしもの時に備えておきたいものを紹介していきます。

## 「もしもの時」に備えましょう

大正12年9月1日に発生した関東大震災に因み、また例年この季節には台風の襲来が多いことから災害への備えを怠らないために、9月1日は防災の日と定められています。また、この防災の日を含めた9月は防災月間です。

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。ひとたび大きな災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなる恐れがあります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食（水、アルファ化米、缶詰、ビスケット等）を用意しておきましょう。

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとする様心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。



## 今年のお月見は、9月17日です！！

お月見とは、旧暦8月15日の夜に月を鑑賞する行事のことです。この日の月は中秋の名月と呼ばれ、一年で最も明るく美しいとされています。

お月見には単に月を眺めるだけでなく、農作物の豊作を祈り、豊かな実りに感謝を表す意味もあることから、月や収穫物をイメージした団子や里芋、ススキを備える習慣があります。

中秋の名月にあたる日は毎年変わり、今年は9月17日(火)になります。

幼稚園では、給食に里芋のそぼろ煮や、おやつに「おはぎ」を予定しています。



### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人あたり3ℓが目安です。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度が必要です。

#### 食料品

水や乾物など保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

#### 備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、麩糠名気持ちを和らげてくれる効果があります。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・副菜となる食品を備えておきましょう。