



# 給食だより 9月号

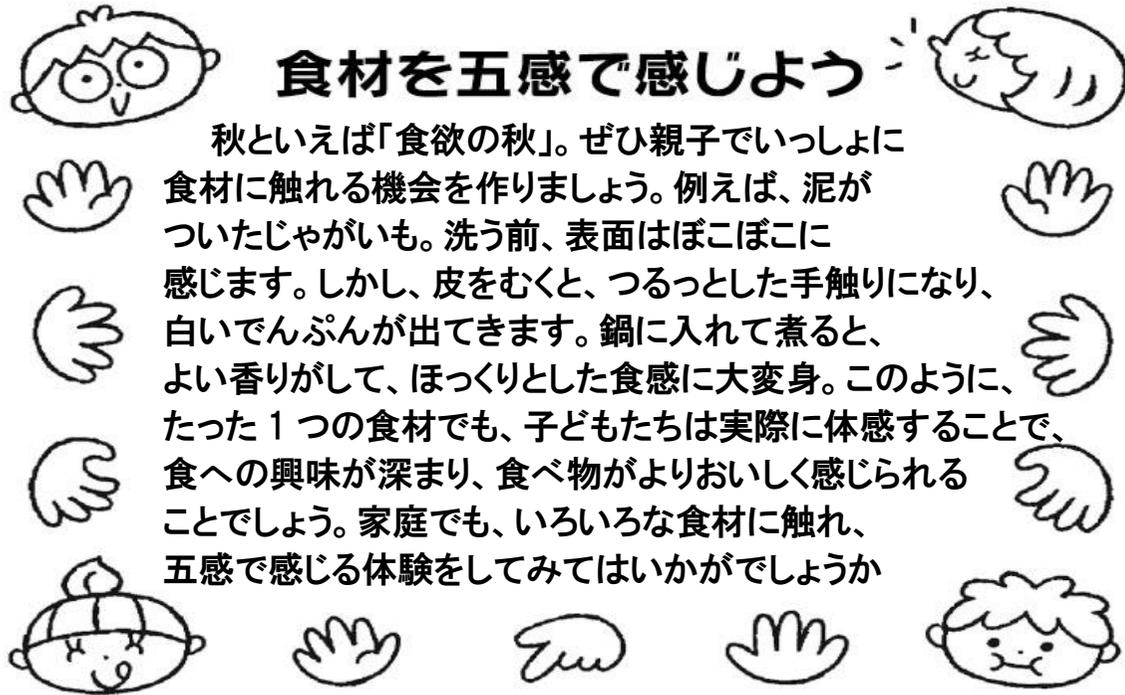
裏面に献立表を掲載しています

まだまだ厳しい残暑が続いていますね。この暑さに負けず元気いっぱい過ごした子どもたち。夏の疲れも出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに

食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてくださいはいかがでしょうか



今年の「中秋の名月」は9月17日です。

「中秋の名月」に ちなんだかわいい行事食をひとあし早く10日に予定しています



お楽しみに♪



## 非常食の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。準備するとよいものとして、飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)です。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ローリングストックってなあに？

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

ローリングストックとは、普段から長期保存可能な食材を少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法で、食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます



## ローリングストックのポイント

- ・必ず古いものから使う
- ・使った分は必ず補充する

