



ぱくぱく通信 9月号 中木場保育園

暑さの中にも秋の訪れを確実に感じるこの頃です。稲穂が実り、味覚の秋、食欲の秋です。夏の疲れが出る時期でもあります。生活のリズムを整え、十分な睡眠と栄養をとり、気候の変化に体を上手に合わせながら、実りの秋を楽しみましょう！



9月1日は防災の日 ～大丈夫かな？非常食～

9月1日は防災の日、またその日を含む一週間は防災週間とされています。災害時に備えしっかりと準備をしても、なかなか常に点検が出来ない非常食。3年・5年という長期保存のものを買ってそえてしまうと知らぬ間に期限が切れて…といったことも多々あります。そこで「ローリングストック法」をご紹介します。

「ローリングストック法」とは…

普段、食べる米やレトルト食品を多めに買って置き、消費したらその分を改めて補充するという方法です。この方法の利点は、消費期限切れの心配がなくなることや、非常食が日常化することで、非常時の食卓に食べ慣れたものが並ぶこと。また、定期的に消化していく方法なので、各種レトルト食品など長期保存の非常食では選べなかったものも取り入れられ、選択肢が増えます。不安も大きい災害時に備え、家族それぞれの口に合う非常食を選んで準備してみましょう。

また、温かい食事は気持ちを“ホッ”とさせてくれます。カセットコンロなどの防災グッズも合わせて備えましょう。

「非常食」の3ステップ



ステップ1

最初に4日分(12食)の非常食を家族の人数分用意して、台所の引き出しなど、すぐ出して食べられる場所に備蓄しておきます。

ステップ2

毎月、家族で非常食を食べる日をきめておいて、その日が来たら、備蓄している12食分のうちの1食を食べるようにします。

ステップ3

食べてしまった1食分を買い足し補充すると、最初に用意した非常食は、1年に全て入れ代わることになります。

～秋は豆の美味しい季節～

◆ 種類が豊富・大豆、金時豆、うずら豆
あずき、ひよこ豆、落花生など

◆ 栄養たっぷり

- ・体を温めます(たんぱく質)
- ・脳の活性化(レシチン)
- ・糖をきれいに燃焼します(ビタミンB1)
- ・食物繊維が多い



◆ 他の食材との相性もピッタリ！

お赤飯、ポークビーンズ、サラダ、煮物など

*お肉とちがってコレステロールを気にしなくても大丈夫！

★★お月見★★

お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日は「中秋の名月」と呼ばれ今年9月24日にあたります。この時期は、空が澄み、一年中で一番月が美しく見えるため昔から人々は、この月を大切にしてきました。すすきの穂や秋の草花を飾り、里芋、果物、枝豆、月見団子をお供え、秋の収穫を報告します。

お団子は、十五夜にちなんで十五個の団子を九・五・一の三段で盛ってお供えします。

