



食育だより



令和 8 年 9 月

残暑が厳しく日中はまだまだ暑い日が続いています。少しずつ朝夕と日中の気温差がでてくるこの時期は体調を崩しやすいので、規則正しい生活リズムで残暑を乗り越えましょう。



防災意識を高めましょう



9 月 1 日は「防災の日」です。

「防災の日」とは…

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波などの災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

9 月 1 日の「防災の日」から 1 週間を「防災週間」としています。



非常食の備えはできていますか？

非常食は、最低 3 日～1 週間分を目安に常温保存可能なレトルト・缶詰・水を 1 人 1 日 3ℓの水と合わせて備蓄しましょう。主食(米・パン・乾麺)、主菜・副菜(缶詰・レトルト)、おやつなど栄養バランスを考慮し、カセットコンロも準備しましょう。

備蓄のポイント

▲ローリングストック

普段から多めに食材を購入し、賞味期限が近づいたら食べて新しいものを買って足す。

▲家族構成の配慮

乳幼児用ミルク・離乳食、高齢者向け柔らかい食事を多めに用意する。

▲保管場所

玄関、車の中、寝室など、すぐに持ち出せる場所や、水害を想定して 2 階の高い場所に保管する。

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。

最低 3 日分は用意しておきましょう。

○紙オムツ ○常備薬 ○着替え ○履き替えの靴 ○体温計 ○おやつ ○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。



2026年の十五夜は 9 月 25 日(金)です

「中秋の名月」とも呼ばれていて、月見団子やススキを飾り、一年で最もきれいなお月様を見て楽しむ日です。

・月見団子→月に見立てた団子を十五夜にちなんだ 15 個作ります。

・ススキ→秋の収穫物としてお供えするのに稲穂がまだできていないことから穂のでたススキを使っています。また悪霊や災いを追い払うという意味があります。

その他→団子やススキ以外にも秋の収穫物をお供えします。