



# 給食だより



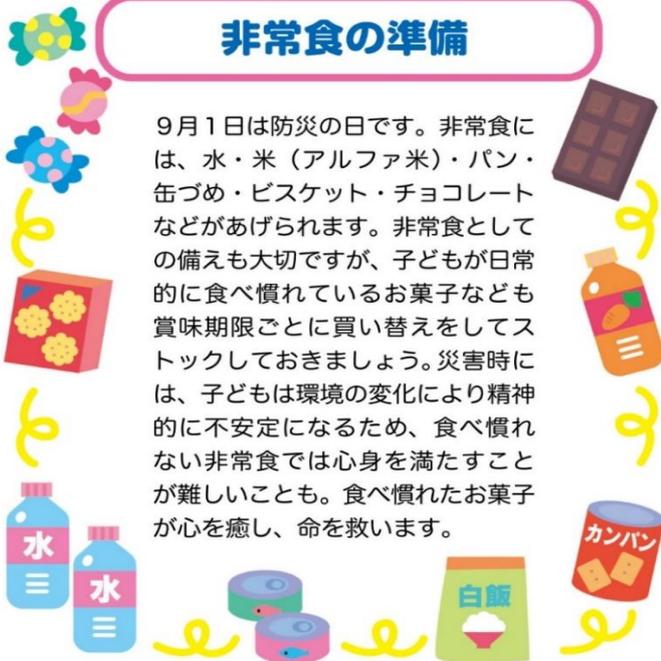
9月1日は防災の日、この日を含む1週間が防災週間です。

災害に関する知識を深めると同時に、備えを充実強化することで、災害の未然防止と被害の軽減に努めるよう、「防災の日」及び「防災週間」が設けられています。

先日は大きな地震がありました。いつ起こるかわからない災害に備えて、防災グッズや非常食についてご家庭でもお話しされてみて下さいね。また非常時は栄養バランスが偏りがちなので、主食だけでなく副食や汁物など色々な種類を揃えておくといいですね。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。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。食べ慣れたお菓子で心を癒し、命を救います。



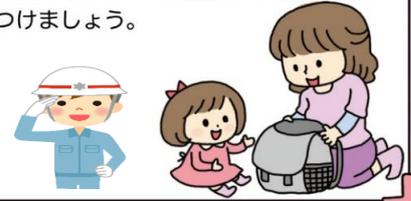
## 災害時に備えて

### 非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

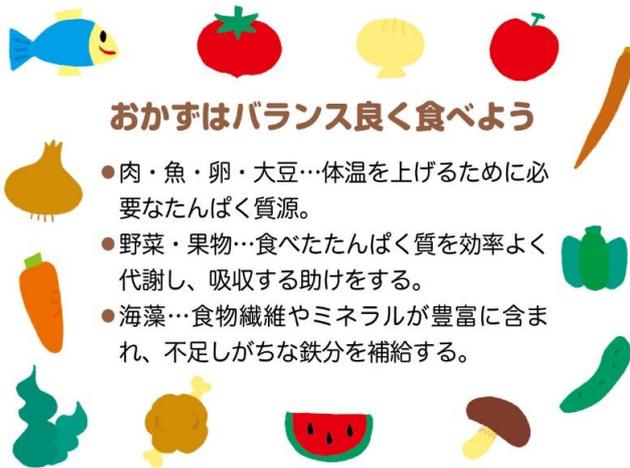
### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



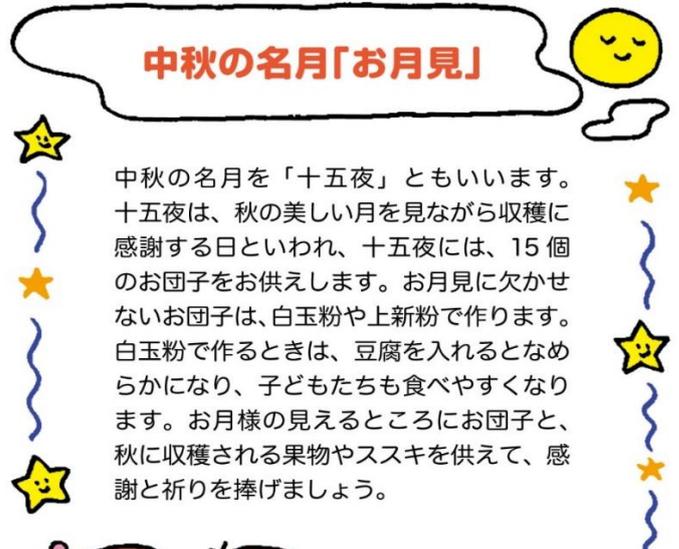
## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



暑い暑い8月が過ぎても、まだ暑さが残る9月ですね。気温の変化で体調管理や食事のバランスも乱れがちですが、体を休める時間をつくり夏野菜など水分を多く含む食材など食べて残暑を乗り切りましょう!!

