



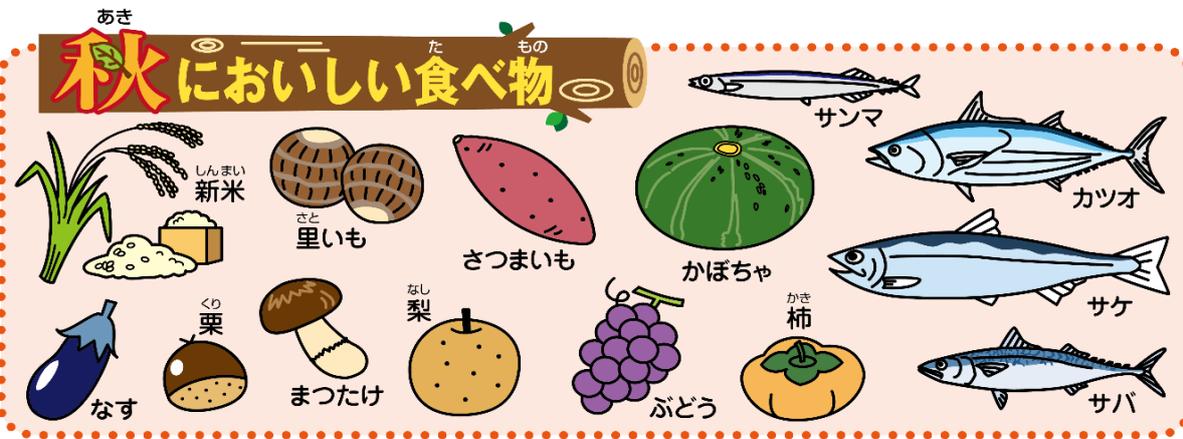
食育だより

らいおん組が育てた夏野菜
 きゅうり 5本
 ミニトマト144個
 トマト 9個
 収穫できました！
 おいしく給食いただきました😊

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米やさつまいも、かぼちゃなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



9月1日は防災の日 「もしもの時」に備えましょう！

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ります。

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最低3日分の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しよくりょう ひん

食料品

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

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・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

