



食の災害対策をしましょう

9月1日は『防災の日』です。地震や台風などにより大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、食料や日用品が手に入りにくくなる可能性があります。日頃から、家庭で食料や飲料、生活必需品等を用意しておくといざという時に安心です。今一度できていること、できていないことを確認し、必要な備えを進めておきましょう。

ローリングストックによる備蓄

ローリングストックとは、普段使う食料や日用品を少し多めに買って置き、消費した分を買い足す方法です。災害時に日頃から食べ慣れている食品を食べることができたり、使い慣れた日用品を使うことができます。

また、備蓄品には賞味期限があります。食べ忘れないようにするため、賞味期限を大きく書いたり、箱に貼ったりするなどし、食品ロスを防ぎましょう。



乳幼児の備えには



粉ミルクや哺乳瓶だけでなく、紙コップや使い捨てのスプーンも併せて用意しておく便利です。また、水を必要とし、調理するのが難しくなるため、レトルトの離乳食を用意しておくのが良いでしょう。購入した離乳食のステップが先に進んでも、ソース等に活用し食べることができます。

無洗米やアルファ化米などのご飯は、自然と噛む回数も増えるので腹持ちが良く使い回しもしやすいので用意しておきましょう。

食物アレルギーがある場合は、食べられる備蓄食品をあらかじめ用意しておくことが安心につながります。

※ 農林水産省ホームページ『災害時に備えた食品ストックガイド』も参考にしてください

おいしい行事

中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を観賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は9月17日です。



秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化も大きい時季ですが、おいしく食べて夏の疲れを回復していきましょう。

保育所でも秋の味覚を使った献立が増えていきますので、楽しみにしててくださいね♪

