



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は**防災の日**、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要な物が足りているかを確認する機会にはいかかでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から食べ慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「**ローリングストック法**」で無理のない備蓄を心がけましょう。

備蓄リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、1週間分備えておく安心!!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常食でも温かい食事をとることが出来ます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを考えることも大切です。

必需品



カセットコンロ
ガスボンベ(1週間当たり1人6本が目安)
水(1人1日3ℓ)

主食



精米、無洗米、レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、餅、小麦粉、乾麺、即席めん、乾パン、シリアル

主菜



魚、肉、豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品

副菜



日持ちする野菜(いも類、玉ねぎ、ごぼう、人参等)、乾物(切干大根、乾燥わかめ、ひじき、のり)、インスタント食品(味噌汁、スープ)

果物



日持ちする果物(りんご、柑橘類)、果物の缶詰、ドライフルーツ

その他



好きなお菓子や飲み物、調味料、離乳食、乳児用ミルク、アレルギー対応食

備品類



使い捨ての食器、使い捨て手袋、ウエットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど

十五夜

十五夜は、読んで字の如く「15日目の夜」という意味で、旧暦では毎月15日の夜を十五夜と呼んでいました。旧暦は月の周期に合わせた暦で、この暦の上では、ちょうど毎月15日頃に満月を見ることができたからなのです。やがて時の流れと共に、一年で最も美しいとされる時期の秋の月のみを「十五夜」と呼ぶようになりました。また、中秋の名月とも言われており、今年は9月17日です。

お供え物をしてお月見をする日でもあります。「農作物を収穫できたことへの感謝」と「命を繋いでくれた祖霊への感謝」や祈りを捧げます。ススキやお月見団子、農作物を用意します。

今月の食育

月見飾りの観察
月見だんご作り(ぞう組)
ブルーベリージャム作り

