



2学期がスタートしました。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気ががんばりましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句

9月9日の「重陽の節句」は、桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つです。

「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、家族の健康や長生きを願う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。

「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年は10月6日です。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃からが旬です。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものがおいしい季節です。給食ではなかなか出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



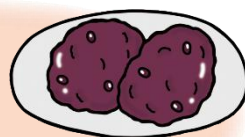
さつまいも

さつまいもは食物せんいとビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けています。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるもののがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



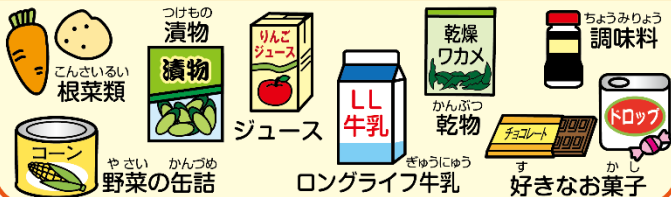
主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。