



給食だより 9月



9月に入ったとはいえ、依然厳しい暑さが続いています。長引く暑さによる疲れで、体調を崩しやすくなる時期です。引き続き、こまめな水分補給を心がけるなど暑さ対策を行いながら過ごしましょう。

きのこ・さといも・
とうがん・じゃがいも・
さつまいも・秋鮭・なし



旬の食材～9月の献立より

9月1日は防災の日です。食の備えは万全ですか？

長期保存できる備蓄用食品にはたくさんの種類があります。地震や台風などによる大規模災害が起きた際の備えとして3日分、できれば1週間分程度の食料の備蓄が推奨されています。発災後は、ライフラインが停止する可能性があるため、水とカセットコンロなどの熱源を備蓄しておくで安心です。

【災害時に安心な備蓄品リストとポイント】

食品と飲み物

- ・子どもが日ごろから好きな食品や飲み物を用意しておきましょう。
- ・調乳・調理に使う水（ミネラルウォーターや純水）を十分に備蓄しましょう。
- ・食べきりサイズで衛生的な小分けタイプのビスケットやクラッカー、レトルトパウチのカレーやシチューなどもおすすめです。
- ・おかゆ・リゾット・スープは乳児も一緒に食べられます。大人用の非常食を多めに用意し、取り分けて使うことも可能です。
- ・ゼリー飲料・経口補水液などの水分補給用食品は、脱水予防や食欲がない時にも役立ちます。



哺乳用ミルク

- ・粉ミルク・液体ミルクを両方用意しておくで安心。使い捨て哺乳ビン・紙コップ・スプーンも一緒に備蓄しておきましょう。
- ・粉ミルクを使用する場合は、腎臓への負担や消化機能を考慮し、純水や軟水も合わせて用意しておきましょう。

離乳食

- ・レトルトやフリーズドライの離乳食は月齢が進んでも前の月齢のものを工夫して使えます。
- ・普段からレトルト離乳食を利用し、食べ慣れておくことが大切です。

アレルギー対応食品

- ・普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしましょう。
- ・最低2週間分の備蓄が推奨されています。

【ローリングストック】

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法です。普段から使い慣れた食品を備蓄することで、災害時も安心して食べられます。ローリングストックを取り入れて災害時に備えましょう。



*備蓄は日常の延長で行うことが大切です。

ご家庭でも、無理なく続けられる備えを心がけましょう。

*箕面市や農林水産省のホームページでも、災害時の備蓄に関する情報が掲載されています。

ぜひご活用ください。

