

令和8年9月 きゅうしょくだより

今年は9月に入っても厳しい暑さが続きそうです。気温の高い日が多く、長引く暑さによって体に疲れがたまりやすい時期です。引き続き、こまめな水分補給とバランスのとれた食事を摂りながら過ごしましょう。

9月1日は防災の日です

非常食の準備は進んでいますか。地震や台風などの大規模災害に備えるためには、最低3日分、できれば1週間分程度の食料を備蓄しておくこと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もあるため、水やカセットコンロなどの熱源を用意しておくで安心です。現在は、非常食の水・アルファ米・缶詰・常温で食べられるレトルト食品・ビスケットなどさまざまな種類の非常食が販売されています。長期保存できる食品の備えはもちろん大切ですが、食べ慣れた食品があることで心身の安心にもつながります。非常食と合わせて、お子さまが日ごろから好きな食品や飲み物を備えておくといいですね。

また、アレルギーのお子さまの備えとしては、普段使用しているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。非常食は賞味期限が切れないように消費、買い足し、ストックを繰り返す「ローリングストック」を心がけましょう。備蓄は特別なことではなく日常の延長として無理なく続けられる形で行うことが大切です。ご家庭でも続けやすい備えを意識してみてください。



きなこのラスク

材料 4人分

コッペパン(0.5cm 位の薄切りにする)	2 個
サラダ油	大さじ 1
さとう	大さじ 1
きなこ	大さじ 1
塩	少々

1. パンを大きめのボールに入れて、サラダ油、さとうの順にまんべんなくまぶす。
2. オーブン皿に重ならないように並べて、120℃に温めたオーブンで約 20 分、カリッとするまで焦げないように焼く。
3. きなこと塩をまぶす。

☆パンはコッペパンだけではなく、食パンやフランスパンでも美味しくできます。

また、サラダ油を溶かしバターに替えると風味よく出来あがります。

旬の食材 献立より

きのこ、さといも、とうがん
じゃがいも、さつまいも
秋鮭、梨

