9月の食育だより

みどりこども園　2026.8

日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。
この時期は季節の変わり目で1日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。
秋といえば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ、旬の野菜を食べて、残暑を乗り越えましょう！

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間分程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

○水
　調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。

○食料品
　米や乾物など、保存性の高い食品を買い置きし、使ったら買い足す“ローリングストック”で無理なく備えましょう。
　甘いものや食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

○カセットコンロ・カセットボンベ
　1週間当たり1人6本程度必要です。

年に1度、家族で災害について話し合う機会にしましょう。避難場所や安否確認の方法等を確認しておきましょう。食料品等のストックの見直しもこの時期に！

十五夜

9月23日は秋分の日です。9月20日が彼岸入りになります。
彼岸にはおはぎを食べる習慣があることから、みどりこども園では
おやつに“おはぎ”を提供します。お楽しみに～♡