

日中はまだまだ暑い日が続きますね。この時期は季節の変わり目で朝晩と日中の温度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、旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう。また9月は防災の日があります。災害に備えて意識の備えと、災害食の備えを改めて持ちましょう。

だしの味に親しもう

だしは鰹節や煮干しなどの魚や昆布から抽出したもので、うま味を感じることができます。料理に使うことで素材のおいしさを引き出し少ない調味料でも上品な味に仕上がります。



備えておくとGOOD！

- ☑使い捨ての食器・食具
- ☑ウェットティッシュ
- ☑高濃度ポリエチレン製ポリ袋
- ☑ラップ

- ☑アルミホイル
- ☑缶切り
- ☑キッチンバサミ
- ☑小分けのふりかけ・調味料類

- ☑紙パックのジュースやお茶など
- ☑食品用ポリ手袋
- ☑チャック付きポリ袋
- ☑固形燃料

⚠ 防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です

災害食の備え3か条



①まずは水を備えよう

1人1日3リットルを最低3日分は備える

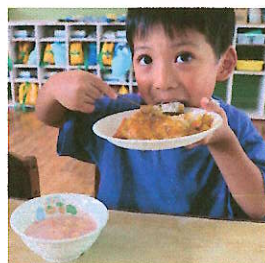
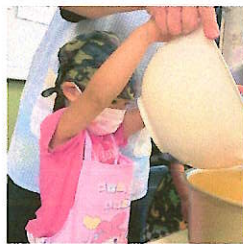
②次に食べ物を備えよう

子どもたちが好きなものを常備する

主食、主菜、おかし、ミルク・離乳食、アレルギー食等

③最後にカセットコンロとカセットボンベを備えよう

8月の食育活動の様子です



8月のカレー
クッキングの
様子です。夏
野菜たっぷり
栄養満点◎



かきごおりと
そうめん流し
の様子です。
ひんやり冷たく
て美味しい。

