



# きゅうしょくだより



令和5年9月

かんのん町保育園

## お知らせ

行事にちなんでお彼岸(9月20日~26日)におはぎ、十五夜(9月29日)にお月見ハヤシライスを取り入れました。



## さいがいじ そな だいじょうぶ 災害時の備えは大丈夫ですか?



9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をおすすめします。

**いんりょうすい 飲料水**

ひとりいちにち りつとるぶん めやす おとなひとり あ いんりょうすい ひつようりょう やく 一人一日3ℓが目安です。大人一人当たりの飲料水の必要量は約1.5~2ℓと

**しょくりょう 食糧**

れとるとしょくひん かんづめ ちゅうしん あうとど あししょうひん ぐわ そろ ひ みず ひつ 必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオープンタイプのものを

**びちくりょう 備蓄量**

主体にすると便利です。備蓄量については災害の規模や程度によって状況が大きく変わるのではっきりとした基準的なものはありませんが、国や地方自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

※ 緊急時には、赤ちゃん向けの物資も不足しがちになります。缶入りの液体ミルクやレトルトのベビーフードを、少し多めに買い、使用した分は買い足して、常にストックがある状態にしておきましょう。

## ひじょうしょく えら こつ 非常食を選ぶときのコツ

- ① 長期保存に耐えるもの(賞味期限として1年以上)
- ② 調理に手間のかからないもの(そのまま食べられるものを中心に、火や水が必要なものもいくつか加えるとよい)
- ③ 持ち運びに便利なもの(かさばらず、重いもの)
- ④ 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ⑤ 賞味期限が切れる頃に廃棄することなく、通常の食事として利用可能なもの



## しゅん しょくざい 旬の食材

### とうがん 冬瓜(とうがん)

冬の瓜と書く冬瓜ですが、実は6~9月が旬の食材です。昔は冷暗所で保管しておく、冬まで美味しく食べられると言われていたことから、この名前が付いています。冬瓜の90%以上は水分でできており、カリウムやビタミンCが多く含まれています。汗をかき、暑い日に積極的に摂りたい食材です。今月は鶏挽肉と一緒に炒め煮にした「冬瓜のそぼろ煮」で味わいます。