

# きゅうしょくだより



9月になると少しずつ秋の気配も感じられるようになりますが、今年は平年より厳しい残暑が続く予報です。引き続き、こまめな水分補給をして、熱中症に注意しましょう。

また、この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすいです。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気に保育園に登園できるようにしましょう！



## ○ 9月も食中毒に注意！ ⚠

気温が高ければ、食中毒のリスクも高いです。食中毒予防のためには、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「死滅させる」が基本です。「付けない」ためには、手洗いが大切です。食事の準備、食事の前、トイレに行った後は石けんを使用して手洗いをしっかり行いましょう。



## ○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン！」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食レシピを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

### ★野菜のチーズオムレツ

☆一人分エネルギー 111kcal ☆塩分0.8g

材料	4人分量	作り方
卵	3個	① 卵を混ぜ、コンソメと塩・こしょうで味付けをする。 ② なすは薄く食べやすい大きさに切る。ピーマンは角切りにする。 ③ ②をサラダ油で炒める。 ④ フライパンにバターを溶かし、①の卵液を半分入れ、スライスチーズをのせる。 ⑤ 残りの卵液を入れ、③とスライスしたミニトマトを入れ、弱火で焼く。
なす	1本	
ピーマン	1個	
サラダ油	少々	
ミニトマト	4個	
コンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
スライスチーズ	1枚	
バター	大さじ1 (12g)	

野菜がたっぷり食べられるオムレツです。前の晩に焼いて、朝、レンジで温めなおしても、チーズが溶けて美味しく食べられます。好みて、ベーコンを加えたり、ケチャップをつけてもGOOD♡



## ○ 9月1日は防災の日

防災の日は1923年に関東大震災が起こったことやこの時期に台風が多く発生することから、災害に対する心構えや準備をするために制定されました。日本は自然災害が多い国です。いざという時のために、家庭の中でも非常食の準備や避難場所の確認などをして備えておきましょう。

### ☆家庭の備蓄☆

災害時は、3日～1週間程度、ライフラインがとまる可能性があります。最低でも3日分、できれば1週間分を確保しておくといでしょう。

#### 必需品

##### 水(飲料、調理用)

ひとりあたり1日3L目安  
カセットコンロ、ガスボンベ  
ひとりあたり  
1週間に6本目安

#### 主食

エネルギー源となる炭水化物  
精米、無洗米、レトルトパ  
ックご飯、アルファ化米、即  
席めん、乾麺(パスタ、うどん  
など)、カップラーメン など

#### 主菜

たんぱく質を多く含むもの  
ツナ缶やゆきとり缶などの  
缶詰、カレーやパスタソース  
などのレトルト食品、乾物(凍  
り豆腐、かつお節) など

#### 副菜・果物

##### ビタミン、ミネラルを

##### 補うもの

乾物(切り干し大根)、野菜  
の缶詰、野菜ジュース、イン  
スタント味噌汁、果物の缶詰、  
ドライフルーツ など

#### その他

使い捨て食器、ラップ、ウエット  
ティッシュ、消毒用アルコール などの  
備品

★子どもたちの不安を和らげるた  
め、好きなお菓子などもあるとよい。



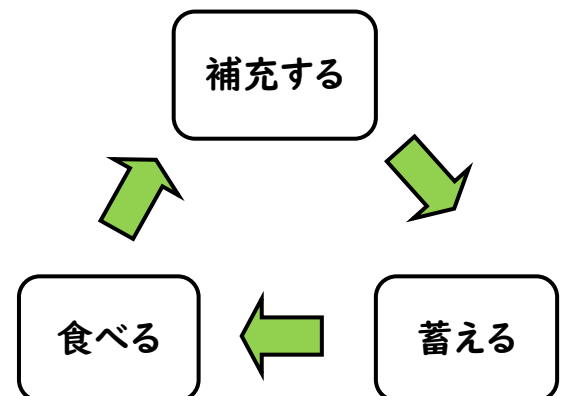
### ～ 「ローリングストック」で無理なく備蓄 ～

ローリングストックは、普段使っている食品を多めに  
買って置き、賞味期限が近いものから使い、食べた分だけ  
補充する方法です。

アルファ化米などの賞味期限が長い備蓄食品とあわせて、  
用意できるといいですね。

#### ローリングストックのメリット

- ・賞味期限が切れる前に使える。
- ・手軽に備蓄できる。
- ・普段から食べ慣れているものを災害時にも食べられる。



「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)に、食品の選び方などより実践的な内容が公開されています。

ホームページでも閲覧できますので、興味がある方は検索してみてください🔍