

きゅうしょくだより9月号



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりいよいよ秋がやってきました。体調を崩しやすい季節の変わり目でもあるので、早寝早起きや3食しっかり食べて、生活リズムを見直しましょう。

また、これからは「秋」本番です！技術の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう♪

防災の知識や意識をしっかりと持ちましょう！

防災の日（9月1日）とは

自然災害に備えることの大切さを考える日です。



防災の日はどうしてできたの？

1923年の関東大震災をきっかけに、地震や災害に対する意識を高め、防災の重要性を啓発するために1960年頃に設けられました。

また、8月30日から9月5日までの期間は「防災週間」とされています。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分（1人1日3Lが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

季節の果物：りんごについて

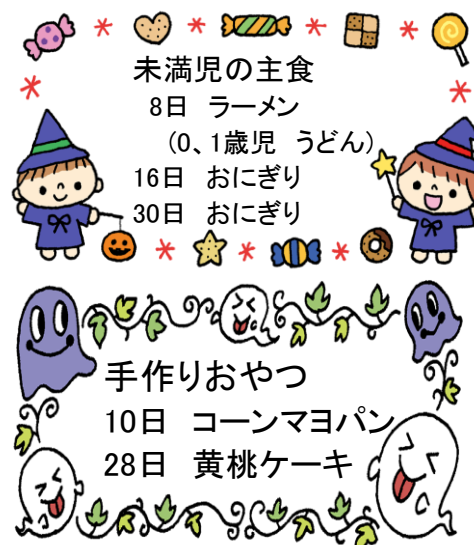
りんごは1歳半頃までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。ご家庭で食べる際も、下記の点に気を付けましょう。

①1歳半までは必ず加熱をする。

②1歳半以降も、成長に合わせて加熱の有無、切り方など調理方法を工夫する。

③飲み込めているか観察する。

※工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう(^_^)



9月行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	火		韓国風肉ごぼう スパゲティサラダ 玉葱とわかめのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	水		ほっけの塩焼き 中華風春雨 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	木		ささみのマヨフライ 野菜炒め 豆腐と玉子のみそ汁 トマト ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
4	金		パンプキングラタン ひじきの煮物 なめことかぶのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
5	土		豚の生姜炒め 大学芋 ほうれん草のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
6	日				
7	月		親子煮 大根マリネ 芋とにらのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	火		鶏のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 具だくさん汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
9	水		和風コロッケ 納豆和え 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	木		赤魚の西京焼き 五目きんぴら 青梗菜のみそ汁 パイン缶 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
11	金		ポークカレー レタスサラダ パナナ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
12	土		焼肉風 かぼちゃの煮物 生揚げと小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	日				
14	月		肉団子の甘酢あん ウインナー入りソテー 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
15	火		さばのみりん焼き マカロニサラダ 小松菜と里芋のみそ汁 オレンジ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
16	水		ひじき入りつくね焼き ビーフンソテー キャベツのみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
17	木		炊き込みごはん エビフライ 温野菜 春雨のすまし汁 梨	お茶 ケーキ	果汁
18	金		ほっけのカレームニエル 筑前煮 玉子と青梗菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	土		具だくさん汁 白菜の和え物 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
20	日				
21	月		敬老の日		
22	火		国民の休日		
23	水		秋分の日		
24	木		玉子のミートソースかけ 切干大根煮 納豆 五目汁 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
25	金		ひき肉カレー チーズ入りコールスロー まんまる月ゼリー ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
26	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	日				
28	月		松風焼き 白菜とベーコンのサラダ 豆腐となめこのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
29	火		赤魚のフライ 大根の煮物 青菜と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	水		チーズハンバーグ もやしソテー 芋とえのきのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子