

朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるようになりました。しかし日中はまだまだ暑く、朝夕と日中の寒暖差に体が対応できず体調を崩しがちです。バランスの良い食事ですっかり栄養を取り、ゆっくりお風呂に入って体を温め、良い睡眠を取りましょう。

9月1日は防災の日 非常時に備えましょう

9月1日は「防災の日」、この日を含む8月30日から9月5日は「防災週間」です。1923年9月1日に起きた関東大震災の教訓を生かし、この時期に多い台風への備えとして制定されました。

災害はいつ起こるかわかりません。近年、豪雨や地震など大規模災害が多く発生しています。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気、ガス、水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

水  1人1日3リットルが目安です。家族分を用意しておきましょう。	カセットコンロ ガスボンベ  食品を温めたり、ご飯を炊いたり簡単な調理に必要です。	主食  アルファ化米は水やお湯を入れるだけでご飯になる保存食です 乾麺 レトルトご飯	主菜・副菜  レトルト食品 缶詰 梅干し・のり インスタントスープ ジュース お菓子
---	---	--	---



おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」

非常用に食料や飲料水を備蓄していても、「いつの間にか賞味期限が切れていた」という場合もあると思います。

ローリングストック法とは、ふだん食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで自然と備蓄ができるという方法です。家族構成に合わせ、普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう。

梅ジュース 飲んだよ!



ひばり組が6月中旬に作った梅ジュースが完成しました。冷水で5倍に薄め、全園児で頂きました。ほんのり甘酸っぱい梅ジュースはこども達に大人気で、暑い夏に飲むと心も体も元気になります!!

おかわりください!



秋のお彼岸



9月20日から9月26日

秋分の日（9月23日）の前後3日間は秋のお彼岸です。ご先祖様に感謝することが昔からのならわしです。

秋に咲く萩（はぎ）の花にちなんで「おはぎ」をお供えします。

おはぎの材料である小豆には邪気を払う魔除けの効果があるとされています。保育園でも22日のおやつで頂きます。

9月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	324kcal	12.2g	9.3g	143mg	458mg	1.3g	141μgRE	0.17mg	0.21mg	15mg	1.1g	2.2g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	462kcal	17.6g	13.3g	201mg	655mg	1.7g	200μgRE	0.25mg	0.31mg	22mg	1.5g	3.3g

8月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	369kcal	14.9g	11.9g	196mg	497mg	1.4g	166μgRE	0.18mg	0.24mg	18mg	1.3g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	527kcal	20.9g	17.1g	268mg	710mg	2.1g	237μgRE	0.27mg	0.36mg	26mg	1.8g	3.5g