



令和7年度 あいゆう園



きゅうしょくだより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は空気が涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期なので、まずはゆっくりと体を休め、体調を整えましょう。



～非常時の準備、出来ていますか??～

9月1日は、「防災の日」です。災害が起きてから、電気・ガス・水道などのライフラインの復旧には、最低3日かかると言われています。最低**3日分×家族の人数分**の非常食を備えておきましょう。

☆**非常食**⇒長期保存ができ、火を通さなくても食べられる食品をストックしておくのがおすすめです。

【**水・米（アルファ米など）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレート**などがあげられます。また、災害時、子どもたちはいつも食べている味に安心するので、ご飯の他にも好きなお菓子などもストックしておくとうれしいと思います。



【ローリングストック法】

普段食べたり、飲んだりしているものを普段買う量の2倍の量を買置きし、古いものから順番に使っていき、半分使ったら買い足して補充するという方法です。特別な保存食を用意するのではなく、普段の生活の中で無駄のない備蓄が出来ます。

*缶詰・乾麺・お餅・乾物・粉もの

レトルト食品・水・お菓子 など

〈大人1人分の必要な量（目安）〉

○1日に必要な飲料・・・1人3リットル

○最低限生活に必要な水・・・1日6リットル



9月20日～26日は、秋のお彼岸です。

お彼岸には、「おはぎ」をお供えして食べる風習があります。小豆の赤い色には、魔除けの効果があると信じられ、邪気を祓う食べ物としてお供えされてきました。さらに、昔は貴重であった砂糖を使用するおはぎをお供えすることで、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えるという意味もあります。おはぎは、秋に咲く萩の花に見立ててやや俵型で小ぶりに作られます。また、秋は小豆の収穫時期であり、小豆の皮も柔らかいため、粒あんを使用します。



新米の美味しい季節..

腹持ちが良い!!

お米の主成分は、体や脳のエネルギー源となる**炭水化物**です。味が淡泊なため、和風、洋風、中華のどんな料理とも組み合わせやすいので、様々な食品をバランス良く食べることが出来ます。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊くのがポイント。また新米は、艶があって色の白さが目立ち、柔らかくて甘味や粘りが強く、香りも豊かです。秋の味覚と合わせて美味しい新米を味わってみてください。



重陽の節句

9月9日。「菊の節句」とも呼ばれ、菊は「仙境に咲く霊薬」として、邪気を祓い長寿の効能があると信じられていました。菊を鑑賞しながら菊酒(お酒に菊の花びらを浮かべたもの)を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や不老長寿を願います。また、「くんち(9日)になすを食べると中風にならない」と言われることから、なす料理も良く食べられます。

栄養満点!! 旬の食材

*中風：発熱や悪寒、頭痛などの症状の総称。

さけ さんま いわし かつお しらす
ほっけ さつまいも しいたけ まいたけ しめじ
さといも かぼちゃ みょうが なす いんげん
とうがん くり オレンジ りんご かき なし ぶどう

