

# 9月



令和7年8月31日  
仁田マーガレット保育園

## 残暑が続く9月、暦のうえではもう秋です

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。



1923年(大正12年)に、関東大震災が発生した日です。この教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を広く理解するために、9月1日が【防災の日】と制定されました。いつ起こるかわからないのが自然災害です。そのための備えを常にしておきましょう。

### 《主食》

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん
- アルファ化米
- 缶詰のパン、乾パン
- 乾麺(素麺、パスタ、カップ麺など)
- もち



### 《主菜》

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレー、丼、パスタソースなどのレトルト食品
- 乾物(かつお節、桜えび、煮干しなど)

### 《副菜》

- 野菜の缶詰、野菜ジュース
- 乾物(のり、ひじき、わかめ、切干大根など)
- インスタントみそ汁、粉末スープなど
- 日持ちする野菜

### 備えておきたい食品リスト

### 《果物・菓子》

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 果物ジュース
- 飴、氷糖、ようかん



### 《飲料》

- 水
- 茶
- ジュース

### 《その他》

- ふりかけ
- ジャム
- はちみつ

災害時には、手に入る食材が限られているため、通常の主食・主菜・副菜・汁物のバランスの良い食事が摂りにくくなります。災害直後は炭水化物ばかりになりがちで、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちです。カップめんやパン、おにぎりだけでは足りない栄養を補えるような備蓄をしましょう。

## Let's Cook! [フルーツ缶蒸しパン]

### 耐熱ビニール袋を使った防災食のレシピです



#### 【材料】

ホットケーキミックス…1袋(150g)  
フルーツミックス缶…1缶(190g)



#### 【作り方】

- ①耐熱ビニール袋に、ホットケーキミックスとフルーツミックス缶(汁ごと)を入れる。
- ②袋の上からもみ、しっかり混ぜ合わせ、空気を抜きながら袋を縛る。
- ③鍋にお湯を沸かし、耐熱皿をしいて、②を入れる。
- ④蓋をしたまま沸騰した状態で15分加熱する。
- ⑤鍋から取り出し、袋を開け、余分な水分を飛ばす。



### 絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

**【ローリングストック】**  
普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

