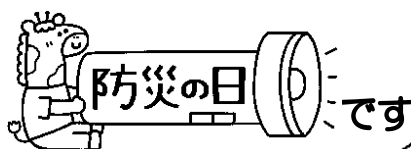




千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう！

9月1日は災害の意識を深め、備えを確認する



普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて定期的に消費し、消費した分を買い足すことで非常時に備える『ローリングストック』という備蓄方法があります。

日常的に食べて買い足すので、いざという時の賞味期限切れを防ぐことができます。また、食べ慣れているものなので、非常時でも食べやすく安心です。この機会にご家庭の備蓄品を再確認してみましょう。

★備えておくとい食品リスト★

[主食]

- 米（無洗米が便利）
- レトルトご飯・おかゆ
- アルファ化米
- 乾麺
- 餅



[主菜]

- 肉・魚・豆の缶詰
- レトルト食品



[副菜]

- 野菜の缶詰
- 切り干し大根などの乾物
- 日持ちのする野菜



[その他]

- 水やお茶
- 果物の缶詰
- 調味料
- 嗜好品



お子さんのお気に入りの食品を備えておくといいですね！

今年の十五夜は9月17日(火)です

旧暦の8月15日の夜（十五夜）は空気が澄み切り視界が良好になりやすいことから、お月見に最適な日とされてきました。

また、収穫に感謝し豊作を祈る意味もあり、収穫物の里芋などの芋類をお供えすることから、「芋名月」とも言われています。園では、じゃが芋やさつま芋を使った『お月見献立』を提供します。

ご家庭でもお子さんと一緒に名月を鑑賞してみたいはいかがでしょうか。



梨がおいしい季節です！

梨は、成長する過程で糖分が下に集まりやすいことから、へたがない底の部分の糖度が高いと言われています。選ぶ際のポイントとして、持ったときに重みがあり、底がふっくらとしているものは甘くて水分が多く含まれていることが多いです。

旬の梨を楽しみましょう！

