



9月になると、ひと昔前なら秋の気配が近づいてくる頃ですが、近年は、まだまだ夏！という気がしますね。それでも、季節は少しずつ進んでいるように思います。

日中はまだまだ暑く、体調管理が難しい時期です。

睡眠と休息をしっかりとって、体調に気を付けましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

阪神淡路大震災、東日本大震災、石川能登大震災と、大きな地震が起きています。日本には活断層がいくつもあり、地震の多い国でもあります。ゲリラ豪雨等の自然災害が毎年のように、どこかで起きていて、胸が痛くなります。日頃から、準備しておくことは大切です。

準備するとよいとされるもの

飲用水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか） ※これは、一例です。

子ども達は、普段から食べ慣れていない物は、敬遠することがあります。日頃から、配給でよく見受けられるラップおにぎりなど食べ慣れておきましょう。ラップおにぎりは、ご家庭でも慣れておきやすいかと思います。休日のお昼に、ラップおにぎりパーティーなんていかがでしょう。

いろんな食材を食べておきましょう。

非常食は、長期間保存ができるので忘れがちですが消費期限があります。

日付をチェックしておき、交換しましょう。非常食を食べる際には、

「なぜ、非常食や様々な物を準備するのか。」を子ども達に話す機会になるといいですね。アレルギーを持っている子ども達には、食事の時はどうするかなど普段から考えておくことも大切です。災害はないことを願いたいですが、万が一に備えて、準備は整えておきましょう。



3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	522	617	95	エネルギー Kcal	432	462	94
たんぱく質 g	20.7	24.7	84	たんぱく質 g	17.7	18.5	96
脂質 g	16.2	18.5	88	脂質 g	15.7	13.9	113
カルシウム mg	223	259	86	カルシウム mg	278	208	134
鉄 mg	2.8	2.6	103	鉄 mg	2.2	2.1	90
ビタミン A μg	184	199	92	ビタミン A μg	162	181	90
ビタミン B1 mg	0.35	0.33	106	ビタミン B1 mg	0.28	0.26	108
ビタミン B2 mg	0.35	0.37	96	ビタミン B2 mg	0.39	0.29	134
ビタミン C mg	28	22	127	ビタミン C mg	19	19	100

幼稚園部の子ども達も登園し、新学期が始まりました。

2学期は、運動参観や、クリスマスなど楽しいことが盛りだくさん。子ども達も忙しい時ですが、5歳児・4歳児クラスの、リクエストメニューの日を作りたいと思っています。どんな食材を使ってほしいと思っているのか、子ども達に聞くのが楽しみです。

