



しょく いく

食育だより



がつ にち ほうさい ひ
9月1日は防災の日



がつ にち がつ にち ほうさいしゅうかん さいがい お とき
8月30日～9月5日は防災週間です。いざ災害が起こった時に

あわ 慌てないように、そな 備えや訓練を行っておきましょう。



ひ じょうしょく 非常食について



ひ じょうしょく みず こめ まい かん かんづ
非常食には、水、米（アルファ米）、乾パン、缶詰め、ビスケットなどがあげられます。

ひじょうしょく しはん ひ も た きかい すく おも
非常食として市販されているものは日持ちはしますが、食べる機会が少ないと思います。

そな こ にちじょう た な あわ じょう ひ
備えるポイントは、子どもが日常から食べ慣れているものも併せて常備しておくことです。

さいがい じ かんきょう へん か せいしんてき ふ あんてい た な ふ あん かん
災害時、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れないものには不安を感じること

もあります。普段食べているレトルト食品やインスタント食品、菓子等を備えておくことと安心で

す。普段食べているものを多めに備え、いつもの食事で消費しながら食べた分を買い足す

「ローリングストック」がおすすめです。

さいがい じ た きかい いち ど こ いっしょ
災害時にできるだけスムーズに食べられるよう、この機会に一度、お子さんと一緒に

ひ じょうしょく み なお
非常食を見直してみませんか。



しんまい でまわ きせつ 新米が出回る季節です



がつごろ こめ しゅうかく はじ しゅうかく こめ しんまい よ しんまい かお あま
9月頃には米の収穫が始まり、収穫された米は「新米」と呼ばれます。新米は香りと甘み
が豊かで、噛むほどにその旨味が増し、ご飯本来のおいしさを味わうことができます。秋の
みかく しんまい あじ
味覚とともに、おいしい新米を味わいましょう。



こめ じ はちじゅうはち も じ つく
「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれて
います。米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味
です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも早くできる
ようになりましたが、いね そだ こめ しゅうかく
稲を育てて、米を収穫するまでには、たくさん
の手間をかけて大切に育てられています。ひとつぶひとつぶ だいじ た
一粒一粒、大事に食べま
しょう。