

食育だより



令和5年9月1日
かすみ台第一保育園

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日が続きそうですね。8月のお休みで生活が乱れていませんか？まずは早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんと身につけることが大切です。バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけて元気に過ごしましょう。



防災の日



大正12年の9月1日に起きた関東大震災にちなみ、9月1日が防災の日となりました。台風や津波、地震などの災害について認識を深め、これに対する心構えを準備することとした日です。

★非常食は何日分必要？★

大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などが復旧するのに、最低3日はかかる、とされています。そのため、非常食は3日分を確保しておきましょう。



★ローリングストック法★

ローリングストックとは、普段から少しだけ多めに日持ちする食材や加工品を買っておき、それを使ってカレーを作るなど日常的に消費しながら備蓄をするという方法です。



お月見

お月見(十五夜)とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣になりました。

今年は
9月29日(金)
です。

月見団子・・・まん丸の月見団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個お供えします。

ススキ・・・邪気をはらうという意味の他に、実りを迎える稲穂に見立てられたもので、お月様から神様を迎える目印だともいわれています。

お供え物・・・十五夜の時期は、芋類の収穫時期にあたるため「芋名月」とも呼ばれます。とれたてのさつま芋や里芋なども含め旬の野菜や果物をお供えして、収穫に感謝をします。