



令和 8 年度
ニッコトラスト
長井市給食共同調理場

9月に入り季節は秋ですが、外に出ればまだまだ汗ばむような残暑が残っていますね。長引く暑さで体に夏の疲れが溜まりやすい時期でもあります。十分な睡眠や休養はもちろんのこと、食事面では旬の食材からしっかり栄養をとり、元気いっぱいに秋を迎えましょう。

さて、9月1日は「防災の日」です。最近是全国的にも大きな台風や地震などの自然災害が増えています。もしもの時に備えて「食の備蓄」や「災害時の食事」について、ご家庭でも一緒に考えてみませんか？

「ローリングストック」をはじめよう！

非常食というと「特別な防災用の缶詰や保存食」をイメージしがちですが、普段食べ慣れている食品を少し多めに買って置き、賞味期限の古いものから消費して買い足していく「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストックの3ステップ

1. いつも食べている缶詰やレトルト食品を「少し多め」に買う
2. 賞味期限が近いものから普段の食事を使う
3. 食べた分だけ新しく買い足す



こうすることで、常に一定量の食料が家庭に備蓄され、賞味期限切れも防ぐことができます。

子どものための非常食チェックポイント

大人にとっては平気な非常食でも、小さな子どもにとっては

「食べ慣れない味や食感」で口にしてくれないことがあります。

●「普段から食べ慣れている味」を備蓄する

パックごはん、うどん（乾麺）、カボチャやコーンのポタージュ、

果物の缶詰、レトルトのおかゆなど、お子さんが好きなものを入れておきましょう。

●お気に入りのおやつを用意しておく

非常時は不安や心の疲労から食欲がなくなります。

災害時の不安やストレスをやわらげるために、クッキーやせんべい、

ゼリーなど「好きなお菓子」を備えておくことも大切です。

●アレルギー対応・乳幼児のケア

粉ミルクや液体ミルク、離乳食、アレルギー対応食は支援物資で届きにくいので、

最低でも1週間分の備蓄があると安心です。

9月1日の防災の日の給食では「防災の日献立」として乾物を利用したサラダやみそ汁のほかに、わかめごはんを園でラップにくるんで、自分で「おにぎり」を作ってもらいます。いざというときに自分でできることは自分で。生きる力を養う食育体験になれば幸いです。



中秋の名月「お月見」



9月といえば「十五夜（お月見）」ですね。お月見は、澄んだ秋空に浮かぶ美しい月を眺めるとともに、秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋などのイモ類や、15個のお団子をお供えます。お月さまが見えるところにお団子やイモ類を供えて、季節の行事食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



7月22日(水)
とうもろこしの皮むきを
致芳児童センターのみなさんにお手伝いしてもらいました♪
みんなの給食のために
むいてくれた本数は38本！
23日の給食で
おいしくいただきました♪
お手伝い
ありがとうございました

