



9 月 1 日は防災の日

園では、非常時でも日頃と同じように食事ができるよう、定期的に非常食献立を作成し、園庭や普段とは違う環境下で給食を提供しています。

地震や台風などの災害に備えて、避難経路の確認や備蓄する食品の点検等をしていきましょう。乾パンなど硬いものは食べづらいこともあるので、缶に入ったパンやビスケットなど食べやすい保存食を選ぶことが望ましいです。水は1人1日3ℓ必要といわれており、備蓄食の目安は3日分です。

- 乳幼児は、食べ慣れないものは拒否反応を示すことがありますので、普段食べ慣れているもので、保存できるものを選びましょう。また、魚の缶詰や野菜ジュースなどもあると栄養バランスが良くなります。
- アレルギーなどの配慮が必要な子は、災害時に手に入りにくいことがあるので、多めの備蓄食を用意しておく事が望ましいです。また、地域の人にも周知できるようゼッケンを用意しておくで安心です。
- 乳児の場合は、ミルクの湯を沸かすためのカセットコンロやキューブタイプの粉ミルクも用意しておくで便利です。

お彼岸

春分、秋分の日をはさんで前後3日ずつ、合わせて7日間をお彼岸と呼びます。

「彼岸」は仏教の言葉で、西の方にあると考えられており、太陽が西にしずむ春分、秋分の日にお墓参りをして、先祖に感謝するようになりました。

彼岸に、ぼた餅やおはぎが食べられていたのは小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするためと言われていています。小豆の粒を秋に咲く萩の花に見立てて「おはぎ」、春に咲く牡丹の花に見立てて「ぼた餅」と呼ばれています。全く同じものが季節によって呼び方が変わります。



保育園メニューを家庭でも！

♪おはぎ♪

【材 料】幼児4人分

米 160g、梅干 1個

きなこ大さじ2.5杯、さとう大さじ2杯、塩少々



【作り方】

- ① 炊飯器の米に梅干をのせて(種は取る)柔らかく炊いておく。(1合に対し梅干1個)
- ② きなこに砂糖、塩を加えて混ぜておく。
- ③ ①を楕円形に丸めて、まわりに②のきなこをまぶす。(1人2個)

※梅干の塩味ときなこの甘味がちょうどいい美味しさです。あんこ嫌いな子も食べられるので、一度試してみてください。