



いよいよ新学期のスタートしました。夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。夜は早く寝てしっかり休養をとり、朝ご飯を食べて、元気に登園しましょう。

9月食育カレンダー

○1日 キウイの日

キウイフルーツは中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに伝わって盛んに栽培されるようになりました。キウイにはビタミンCやパクチンが豊富に含まれており、疲労回復や日焼けで荒れた肌、便秘解消などの効果があります。『キュー（9）イ（1）』の語呂合わせから。

○3日 クエン酸の日

クエン酸は梅干しやお酢、レモンやいちごなどに含まれる“酸っぱい”成分で、体の疲れをとってくれる働きがあります。運動会等スポーツをする機会が増える秋、スポーツの後にはレモン水や梅おにぎり疲れをとりましょう。『ク（9）エン酸（3）』の語呂合わせから。

○15日 ひじきの日

ひじきはワカメや昆布と同じ海藻の仲間で、貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウム、おなかの調子を整えてくれる食物繊維も豊富です。健康食・長寿食として親しまれているひじきをもっと食べて長生きして下さい。との願いを込めて旧敬老の日の9月15日をひじきの日としたそうです。

OH! BENTOU ランチサービス
☎0120-841-120

食の備えは万全ですか？

9月1日は防災の日です。最近では地震だけではなく大雨・洪水・土砂崩れなどでも非難を余儀なくされることも少なくありません。もしもの時に備えておきましょう。

～災害食について考えよう～

災害直後は水道・ガス・電気などのライフラインが使えないことがあります。更に、道路が不通になることも十分に考えられます。災害食のポイントは『自分が食べやすく調理しやすい物』です。災害時多くのストレスがかかる中で食に関しては、自分の好きな物や食べ慣れている物を食すのも重要です。



家族の人数×最低3日分

※できれば一週間分備えましょう！

「備蓄しておいたのに気付くと期限切れ」、「いつも気にかけては大変」そんな経験ありませんか？そこでオススメなのが【ローリングストック（回転備蓄）】です。普段も使えて長期保存可能な食品を多めに買い置きし消費した分を買い足す方法です。この方法をなら、消費しながら、備蓄でき、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも、日常生活に近い食生活をおくれます。



備蓄食品例

水・・・飲料水として一人当たり3ℓは必要です。お茶などがあると良い。
主食・・・米、パックご飯、小麦粉、餅、乾麺、カップ麺、缶詰パン等
主菜・・・肉、魚、大豆の缶詰、レトルト食品、乾物（干しエビ、煮干し）等
副菜・・・野菜、果物の缶詰、乾物（海苔、ひじき、ワカメ）、お菓子等

