



食育だより 9月



日中の暑さはまだ続いておりましたが、朝夕は随分と涼しくなってきました。9月は味覚の秋・スポーツの秋・読書の秋など、楽しみが多い季節ですね。この季節に、普段なかなか出来ないことに挑戦してみてもいいでしょうか？また、季節の変わり目となりますので、体調を崩されないようお気をつけ下さい。



9月1日は防災の日

ローリングストック

①まとめて購入する。
・追加で購入する。



備蓄は3日分用意しておくようにと言われていますが、南海トラフ地震に備えるためには「1週間分」必要とされています。備蓄しておくことも、もちろん大切なことです。日常の中に食料備蓄を取り込むローリングストック法という考え方があります。

ポイントは...

日常生活で消費しながら備蓄すること。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで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送ることができるはず。

9月29日はお月見

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。また、里芋の収穫時期と重なるため別名「芋名月」とも呼ばれています

