

9月食育だより

朝夕が少しずつ涼しくなり、
秋の気配を感じる季節になりました。
まだまだ残暑が続きますので、
体調をくずさないよう、
バランスのよい食事と生活リズムを
心がけていきましょう。



9月1日は
防災の日

「もしも」に備えよう！今日からできる食の備え

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時、子どもたちの命と健康を守るために、「食の備え」を日ごろから意識しておきましょう。



家庭でできる備え

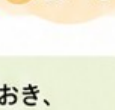
日ごろから少し多めに買い置きし、
使った分を買い足す「ローリングストック」
がおすすめです。

1 備える



ローリング
ストック
の考え方

2 食べる



3 買い足す



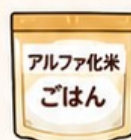
普段の食材を多めに買って置き、
食べながら新しく買い足していくことで、
無理なく備えることができます。

備えておきたい食品の例（目安：3日分）



主食

- ・ごはん（レトルト・アルファ化米）
- ・パン
- ・乾麺（うどん・そうめんなど）



主菜

- ・缶詰（魚・肉・大豆製品など）
- ・レトルト食品
- ・乾物（高野豆腐・大豆など）



副菜

- ・野菜の缶詰やレトルト
- ・乾物（わかめ・切り干し大根など）
- ・インスタントみそ汁・スープ



その他

- ・飲料水（1人1日3Lが目安）
- ・子ども用おやつ
- ・粉ミルク・ベビーフード（必要な場合）



※家族構成やお子さまの年齢に合わせて、必要なものをそろえましょう。

災害が起きたときの食事のポイント



水分をこまめにとる

脱水を防ぐために、少しずつ
こまめに水分をとりましょう。



食べ慣れたものを食べる

環境の変化で食欲が落ちることも。
いつも食べているものが安心につながります。



無理なく、食べられるものを

食事の時間や量にこだわらず、
食べられるときに食べましょう。

子どもと一緒にできること

非常持ち出し袋を
見てみよう



中身を一緒に確認して、
覚えておきましょう。

避難場所や
集合場所を確認



家族で話し合い、
確認しておきましょう。

お手伝いを通して
意識を育てる



備えや片付けを一緒にに行い、
防災の意識を育てましょう。

旬の食材をおいしく食べて、元気に過ごそう！

秋はおいしい食材が
たくさん出回る季節です。
旬の食材には体にうれしい
栄養がたっぷり含まれています。

さつまいも



おなかの調子を
整えます

きのこ類



食物繊維が豊富で
体の調子を整えます

かぼちゃ



ビタミンが豊富で
免疫力を高めます

ぶどう



疲れをとり、
元気のもとになります

さんま



DHAやEPAが豊富で
脳や体に良い働きがあります