

# 9月給食だより



令和4年

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。

秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！

好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

## 今月の旬

### 梨

梨はバラ科ナシ属の木になる果物で中国が原産とされ、日本では弥生時代に入ってきたとされています。

#### 【梨の成分・効用】

- 夏バテの回復
- 咳止め・解熱効果
- 消化促進
- カリウムを多く含む
- 88%が水分

残暑で汗をかいた時などに水分とカリウムの補給ができる良い果物ですね。

## つきみ お月見

今年の十五夜は9/10です。

## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

乳幼児がいる家庭では、次のような物も非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計
- 履き替えの靴 ○おやつ ○毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。

## 1組さんの別メニュー

- 5日(月) 1歳からのサッポロポテト
- 7日(水) アンパンマンふんわりコーン
- 14日(水) ベジたべる の提供になります。