

まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、少しずつ秋らしさも感じられるようになってきました。

秋は食欲の秋、実りの秋と美味しいものがたくさんあります。

食卓にも季節を感じられるようなものを取り入れてはいかがでしょうか。

● お弁当作りのポイント ●



お弁当はいつもと食べる場所や雰囲気がちがうため、食べやすいおにぎりやサンドイッチにしたり、おかずを一口大にするのも食べやすくなるポイントです。お子さんと一緒にお弁当の中身を考えるのも食育の一環になり、よりお弁当が楽しみになることでしょう。

災害に備えましょう

9月1日は
防災の日!

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

※賞味期限の確認も忘れずに!

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りパン
- 乾麺
- もち
- 粉物
(小麦粉など)



【主菜】

- 肉・魚・豆の缶詰
- カレーなどの
レトルト食品



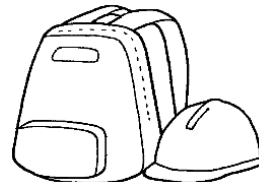
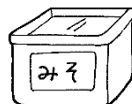
【副菜】

- 野菜の缶詰
- 切干大根などの乾物



【その他】

- 果物の缶詰
- 水やお茶
- 調味料



十五夜は家族でお月見しませんか？

今年の十五夜は9月29日（金）です。

1年の中で最も空が澄み、美しく明るい月を眺めることのできる日でもあります。

29日のおやつはおまんじゅうを予定しています。

ご家庭でも秋の味覚を食べながら、月を眺めてみてはいかがでしょうか。

