



# 給食だより 9月号

令和7年8月31日  
しらゆり保育園  
園長 松本 園美



まだまだ残暑が続き、体調を崩しやすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』で規則正しい生活を心がけましょう。



## 9月1日は防災の日！



毎年、9月1日は防災の日です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。この日は、台風や地震などの災害があったときの心構えを準備する日です。

食糧の備蓄は…**人数×3日分**

災害が起こってから、救助体制が整うまでに3日はかかるといわれています。

家族の人数分×3日分は非常食を用意しておきましょう。

例：缶詰、カンパン、アルファ米、インスタント食品、水など

（その他には、子供が日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。）



非常食は**ローリングストック法**で常に災害に備えましょう。

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品や日用品を買い置きし、古いものから消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量を備蓄する方法です。



災害時にポリ袋を活用した調理方法などもあります！



園では、防災倉庫に、アルファ米、カンパン、水等を備蓄しています。

備蓄の賞味期限の関係で、昨年度の3月にライスクッキーとアルファ米の炊き込みご飯を午後おやつでそれぞれ提供しました。

### 今月のレシピ



#### キャベツと麸のさっぱり和え

##### 材料(4人分)

キャベツ(太めの千切り) 1/4玉

車麩(水で戻して細かく切る) 3～4枚

人参(千切り) 1/4本

もやし(細かくする) 市販1袋

生姜のしづく汁 小さじ1

きざみのり 適量

☆醤油 大さじ4 醋 大さじ1

砂糖 大さじ2

##### 作り方

切った材料を茹でて水にさらし、しぼる。

☆の調味液に生姜汁を加え材料とあえて、味を整える。

最後にのりをちらして完成です。

(好みで酢、砂糖を加減してください。)