

まだまだ暑さの厳しい日もありますが、朝夕は少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

秋は食欲の秋、実りの秋で美味しいものがたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富なのでたくさん食べて元気に過ごしましょう。



## 9月1日は防災の日



昨今、日本では地震や津波、台風などの災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。家庭で飲料や食料などの備蓄が十分にあるか確認し、日頃から常温で保存できる缶詰やレトルト食品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

#### 【主食】

- レトルトごはん
- アルファ化米
- 缶入りパン
- 乾麺



等

#### 【主菜】

- 肉・魚・豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品



等

#### 【副菜】

- 野菜・海藻の缶詰
- 切干大根などの乾物



等

#### 【その他】

- 水・経口飲料
- 果物の缶詰



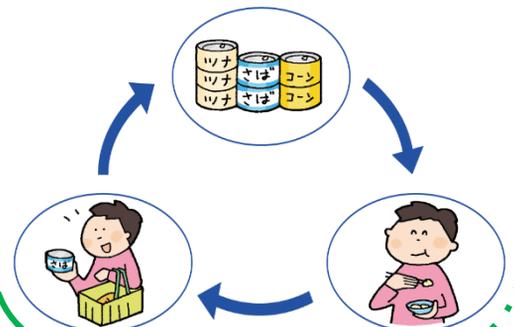
等

セツジヨ・ガソリン等もあると安心です。

### ローリングストック法

備蓄方法の一つにローリングストック法があります。

普段から少し多めに食品を買っておき、日常的に食べ、食べた分を買戻す方法です。



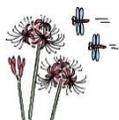
## \* 季節の献立 \*



### 9月9日は重陽の節句

別名【菊の節句】とも言い、健康や長寿を願う日です。

12・26日の昼食は魚の菊花焼きです。



### 9月20～26日はお彼岸

秋のお彼岸はご先祖様へ季節の花や果物、おはぎなどをお供えし感謝を伝えます。

24日のおやつは二色おはぎです。