



月	火	水	木	金	土
お知らせ① 9/21(火)お月見会 ばら・いちよう組で団子を作ります。 きれいな月さんが見られるといい ですね。夜、空を見上げてみてはどうですか？		1 ごはん 蒸し鶏 かぼちゃ煮物 モロヘイヤスープ 糸昆布おにぎり お茶 野菜煮物	2 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ワカメスープ 焼団子 お茶 昆布	3 ごはん 真珠煮し あらめ炒め煮 もやしの味噌汁 青のりおにぎり お茶 するめ	4 焼きそば 味噌汁 ふかし芋 お茶 いりこ
6 ごはん 豚肉とじゃが芋の 酢味噌炒め もやしごま和え 五色すまし汁 夕焼けおにぎり お茶 野菜煮物	7 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 ピーマンソテー 冬瓜煮物 なすの味噌汁 ぜんざい お茶 昆布	8 ごはん 手作りがんも 干し大根煮物 ごぼう汁 かぼちゃ大福 お茶 するめ	9 ごはん 焼魚 なす煮物 もずく酢 ちゃんぽん風スープ 味噌スコーン 牛乳 梨	10 ごはん かぼちゃそぼろ煮 そうめん瓜の ごま酢和え 小松菜と厚揚げの 味噌汁 きつねじゃこおにぎり お茶 野菜煮物	11 炒飯 ワカメスープ 小丸パン お茶 いりこ
13 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 なす揚げ浸し さつま芋の味噌汁 みたらしだんご お茶 昆布	14 ごはん 豆腐ステーキ かぼちゃサラダ そうめん瓜の 中華スープ じゃが芋パン 牛乳 するめ	15 ごはん 魚の味噌焼 金平ごぼう キャベツの味噌汁 大豆いりこ お茶	16 米粉カレー 黒豆五目煮 切干ハリハリ 焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 きゅうり中華和え すまし汁 マカロニきなこ 牛乳 いりこ	18 梅おかかおにぎり 味噌汁 ロールパン お茶 昆布
20 敬老の日 	21 きつねうどん 高野豆腐煮物 さくさくす お月見会 月見団子 お茶 うさぎりんご	22 ごはん 魚のにんにく風味焼 もやし酢の物 人参の煮物 じゃがバター味噌汁 彼岸献立 おはぎ お茶 昆布	23 秋分の日 	24 ごはん 肉じゃが パンサンスー すまし汁 コッペパン 牛乳 梨	25 豚ごぼうごはん 味噌汁 小丸パン お茶 いりこ
27 ごはん 厚揚げステーキ じゃが芋みそ和え きのこ春雨スープ 五平餅 お茶 するめ	28 ごはん 魚の塩麴焼 にんじんごま和え じゃが芋の味噌汁 ふかし芋 お茶 昆布	29 ごはん 手羽元さっぱり煮 ★糸昆布と 大豆の煮物 野菜塩スープ おかかおにぎり お茶 いりこ	30 弁当の日 黒ゴマ団子 お茶 するめ	お知らせ② 9/30(木)お弁当の日 全クラス、お弁当の準備をお願いします。 都合により、献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニュー。	

災害食～家庭でできる防災対策～

Q:非常食って何日分必要？

A:大きな災害が起きた場合、ライフラインが復旧するには、

一般的に3日間と言われています。最低3日間分あるといいですね。賞味期限もあるの
で、順次消費しながら一定の食料を保存する方法(※ローリングストック)もあります。

※備える→日常で使う→使った分だけ買うことの繰り返しすること。

Q:何を揃えればいいの？

A:水はもちろん、普段食べているもの、食べ慣れているものを多めに備蓄しましょう。
火や、水が使えない状態でも食事ができるようにすぐ食べられるものも用意したほうがいい
ですね。食べ物だけでなく、カセットコンロとボンベは必需品です。水も限られている
ので、洗い物を減らすことも考えて、紙皿、紙コップ、ラップ、ポリ袋、使い捨て手袋など
もあとと便利です。

Q:限られた器具で調理はできる？

A:停電をしたら、炊飯器でご飯も炊けません。鍋でご飯を炊く経験をしておくといいとい
う時に役に立ちます。なんにもなくてもおにぎりだけでしのげます。

《フライパンでご飯を炊く方法》27cmまでの大きさなら3合炊けます。

お米を洗いフライパンに入れ、米1合に対し水を200ml入れ平らにならす。蓋をして沸
騰するまで強火で、沸騰したら弱火にし、15分ほど炊く。水分がなくなったら10分蒸ら
す(15分炊いて水分があれば2～3分追加で炊く。)

9月1日は防災の日です。今夏は異常気象による集中豪雨が全国各地で起こりましたね。いつ起こるか
わからない災害。突然ライフライン(電気・ガス・水道)が寸断されたり、物流がストップするかもしれませ
ん。いざという時に備えて、日ごろから長期保存できる非常食や水、カセットコンロなどを準備しておきま
しょう。

図① 食品の家庭備蓄例 1週間分/おとな2人の場合

