



大雨や台風による被害が筑後地区で毎年のように発生しています。家庭での備蓄品を見直してみましょう。

★家庭の食の備えを確認しましょう。

非常食を特に用意していないという家庭でも、普段から使い慣れている食料品（乾麺やレトルトごはん、じゃが芋や人参など）を少し多めに買い置きをし、使った分を買戻す「ローリングストック」法で無理のない備蓄を心掛けましょう。

★備蓄品リスト 家庭の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておくことで安心です

※カセットコンロがあると非常時でも温かい食事をとることができます。

区分	☑	品名	備考
○必需品		水	1人1日3リットルが目安
		カセットコンロ・ガスボンベ	ボンベは1週間当たり1人6本が目安
○主食 (エネルギー源となる物)		精米・無洗米	2kgの米で27食分をまかなえます
		レトルトごはん・おかゆ	おかゆは離乳食にも重宝します
		乾麺（おすすめはスパゲティ麺） ・即席めん・乾パン・シリアル	スパゲティ麺のゆで汁に直接味をつけると水が無駄になりません。
○主菜 (たんぱく質を多く含む物)		魚、肉、豆などの缶詰	そのまま食べられる物を選びましょう
		レトルト食品・フリーズドライ食品	食べ慣れているものを選びましょう
		乾物（鰹節、煮干し、高野豆腐など）	不足しがちな栄養素を補えます
○副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う物)		日持ちのする野菜（芋類、玉ねぎ） や切干大根、わかめなどの乾物	普段使っている野菜を切らさないようにすると活用できます
		野菜の缶詰・野菜ジュース	野菜不足を補います
		インスタントみそ汁	特に寒い時期は体が温まります
○果物（//）		缶詰・ドライフルーツ	体調を崩した時の栄養補給に良いです
○その他		アレルギー幼児食やお菓子	原材料を確認しておきましょう
		食べ慣れているお菓子やジュース	甘いものは心を落ち着かせてくれます
		乳児用ミルク・軟水・液体ミルク	加熱殺菌済ベビー用飲料水は便利です
		離乳食・幼児食	長期保存可能な市販品が便利です

★9月29日（金）は「お月見（十五夜）」です

「十五夜」とは一年で最も美しいとされる「中秋（ちゅうしゅう）の名月」を鑑賞しながら、収穫に感謝する行事です。園では、給食に茹で卵をトッピングした「お月様カレー」と「うさぎりんご」を。おやつにオレンジ寒天を○にくり抜いた「お月様寒天」。また、うさぎの形の「うさぎクッキー」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
○1(金)	魚のごまソース焼き・ひじきのマリネ・洋風かきたま汁	りんごゼリー
2(土)	五目うどん ・さといもの煮つけ ・フルーツ	おかし
○4(月)	さばのみそ煮 ・昆布和え ・すまし汁	ココア豆腐アイス
5(火)	チャプチェ・コーンとわかめの酢の物・フルーツ	プレーンマフィン
○6(水)	ジャーマンオムレツ・インディアンサラダ・切干大根スープ	フルーツヨーグルト
7(木)	いわしバーグ ・きんぴらごぼう ・のっぺい汁	かみなり揚げ
8(金)	鶏肉の香味焼き・ごまドレサラダ・わかめスープ	ピザ風トースト
9(土)	スパゲティナポリタン・フライドポテト・フルーツ	おかし
○11(月)	マカロニグラタン・コーンとみかんのサラダ・ポトフ	野菜ジュースゼリー
○12(火)	麻婆豆腐 ・ピーナツ和え ・チーズ	フルーツ
13(水)	焼き魚 ・和風和え ・みそ汁	チョコチップクッキー
14(木)	肉じゃが ・野菜ソテー ・フルーツ	ジャムサンド
15(金)	五目焼きビーフン・かぼちゃサラダ・ニラ玉スープ	ポップコーン
16(土)	パン・牛乳・じゃが芋のカレー炒め・フルーツ	おかし
18(月)	敬老の日	
19(火)	五目豆 ・ごま和え ・フルーツ	マヨネーズトースト
20(水)	魚のステーキ ・ツナサラダ ・コンソメスープ	フルーツ
○21(木)	豚肉のしょうが焼き・さつま芋の甘煮・すまし汁	バナナアイス
22(金)	煮魚 ・カミカミサラダ ・もずくのかきたま汁	あべ川マカロニ
23(土)	秋分の日	
○25(月)	千草焼き ・のり和え ・みそ汁	ぶどうゼリー
26(火)	厚揚げの中華煮・胡瓜ともやしのナムル・チーズ	フルーツ
27(水)	コーンフレークチキン・コールスローサラダ・イタリアンスープ	豆腐ドーナツ
28(木)	魚のねぎみそ焼き・切干大根のサラダ・芋とわかめのスープ	ココアサンド
○29(金)	お月様カレー・スパゲティサラダ・うさぎりんご	お月様寒天・うさぎクッキー
30(土)	ちゃんぽん ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。  
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。  
展示食は玄関に置いております。毎日展示しておりますのでご覧ください。(写真左)