



8月8日(木)ここ柳川市でも、震度4の地震を観測しました。お店では水などの備蓄品が品切れとなり購入制限が設けられることもありました。家庭の食の備えを今一度確認してみましょう。

☆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、使った分を買い足す「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心安心です

※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17日(火)は十五夜です

旧暦8月15日は十五夜、中秋の名月です。親子で月を眺めてみてはどうですか。保育園では、17日に

カレーの上にゆで卵をのせた「お月見カレー」を、おやつには、チョコペンでうさぎの絵を描いた「うさぎケーキ」を提供します。

| 日(曜日) | お給食 | おやつ |
|--------|------------------------------------|------------|
| ○2(月) | さばのごまソースかけ・ひじきのマリネ・もずくスープ | あべ川マカロニ |
| ○3(火) | 高野豆腐の含め煮・もやしのごま和え・フルーツ | カルピスゼリー |
| 4(水) | ジャーマンオムレツ・ツナサラダ・ミネストローネ | かみなり揚げ |
| ○5(木) | ししゃものフライ・ほうれん草のいそ和え・かきたま汁 | 豆乳プリン |
| 6(金) | 豚肉のしょうが焼き・きゅうりとわかめの酢の物・あおさのみそ汁 | 青のリトースト |
| 7(土) | にゅうめん ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ | おかし |
| 9(月) | 焼き魚 ・ビーフンサラダ ・みそ汁 | チョコチップクッキー |
| ○10(火) | じゃが芋と鶏肉のさっぱり煮・胡瓜ともやしのナムル・しゅうまい | ココア豆腐アイス |
| 11(水) | チャプチェ ・和風和え ・芋とわかめのスープ | 黒糖蒸しパン |
| ○12(木) | さばのみそ煮 ・切干大根のサラダ ・玉子スープ | オレンジゼリー |
| 13(金) | 鶏肉の香味焼き ・昆布和え ・すまし汁 | ジャムサンド |
| 14(土) | パン・牛乳・ベーコンポテトクリーム・ブロッコリー・フルーツ | おかし |
| 16(月) | 敬老の日 | |
| ○17(火) | お月見カレー ・スパゲティサラダ ・チーズ | うさぎケーキ |
| ○18(水) | 麻婆豆腐 ・ツナと胡瓜の酢の物 ・フルーツ | フルーツサンド |
| ○19(木) | 五目焼きビーフン ・人参サラダ ・のりのスープ | きなこパナナ |
| 20(金) | 白身魚のクリームコーン焼き ・ドレッシングサラダ ・さつま芋のみそ汁 | 豆腐ドーナツ |
| 21(土) | ちゃんぽん・さといもの煮つけ・ウインナー・フルーツ | おかし |
| 23(月) | 振替休日 | |
| ○24(火) | じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきサラダ ・フルーツ | パナナヨーグルト |
| 25(水) | コーンフレークチキン・キャベツとパインのサラダ・ポトフ | ココアサンド |
| 26(木) | マヨネーズフィッシュ・おかか和え・かぼちゃのみそ汁 | かみなり揚げ |
| ○27(金) | 鶏肉となすの南蛮煮・ハムともやしのナムル・たまねぎスープ | ぶどうゼリー |
| 28(土) | ミートソーススパゲティ・粉ふき芋・枝豆・フルーツ | おかし |
| ○30(月) | 千草焼き ・ごまドレサラダ ・コンソメスープ | フルーツ缶ゼリー |

★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・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。