

2024 年

9月

パクパクだより

9月に入り、朝夕の空気に少しずつ秋を感じるようになりましたが、日中はまだまだ厳しい暑が続く毎日です。この時期は、夏の疲れや気温の変化により、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、元気に秋を迎えましょう。

また、今月は“敬老の日”や“秋分の日”、“十五夜”など、秋らしさを感じる行事があります。行事にちなんだ食べ物を家族で食べて、味覚からも秋を感じてはいかがでしょうか？

9月は防災月間です

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。今年は1月1日に能登半島地震が発生し、大きな被害がありました。また、最近は大雨による被害も日本各地で発生しています。後回しにされがちな防災対策ですが、この機会に防災意識を高め、いざという時の備えについて見直しましょう。

家庭での備蓄食料のめやす

家庭での備蓄食料は、最低3日～1週間分が目安です。大人2人の1週間分の備蓄食料の例は、以下のとおりです。

- ・水 2L×6本×4箱（飲料水+調理用水で、1人1日およそ3L程度必要）
- ・米 4kg（1人1食75g程度）
- ・乾麺（うどん、そば、そうめん、パスタなど）
- ・レトルト食品 24個
- ・缶詰（肉・魚） 18缶
- ・日持ちする野菜（たまねぎ・じゃがいもなど）
- ・梅干し、のり、乾燥わかめなど
- ・調味料（砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど）
- ・フリーズドライ食品（インスタントみそ汁や即席スープなど）
- ・野菜ジュース、果汁ジュース、LL（ロングライフ）牛乳 など

子どもの場合は、
大人の 1/2～2/3
の量が目安です

食品のローリングストック

ローリングストックとは、循環させながら（ローリング）、備蓄（ストック）するという意味です。いつも使う食材を多めに購入し、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を必ず買い足して、常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。災害時には生活が大きく変わってしまうことがありますが、食べ慣れたいつもの味を食べることができれば、ストレスの軽減にもつながります。賞味期限が長い食品で、好みの味やおいしい食品を見つけたら、備蓄食品として多めに購入するといいですね。

乳幼児の食品備蓄

小さなお子さんがいる家庭は、以下のものもそろえましょう。

- ・ミルク（液体ミルクなら、調乳しなくても良い）
- ・哺乳瓶（使い捨ての哺乳瓶は、洗浄・消毒の手間がなく便利）
- ・紙コップ、使い捨てスプーン
- ・レトルトの離乳食
- ・好物の食品、飲み物 など

食物アレルギーの対応

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしておきましょう。少なくとも2週間分を備蓄しておく目安です。また、炊き出しなどで原因食品を食べてしまう可能性があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、普段から子どもに教えましょう。

献立紹介 じゃこボール

しらす干しの入った、
たこ焼き風のおやつです

【4人分の分量】

しらす干し	28g
あおのり	0.4g
小麦粉	60g
卵	32g
キャベツ	48g
花かつお	2g
ウスターソース	8g
揚げ油	適量

【作り方】

1. キャベツは粗みじん切りにする
2. キャベツ・あおのり・しらす干し・小麦粉・卵を混ぜ合わせる。（生地が硬いようなら、水を加えて調整する）
3. 揚げ油を熱し、一口大にスプーンですくって揚げる
4. 花かつおとソースをかける