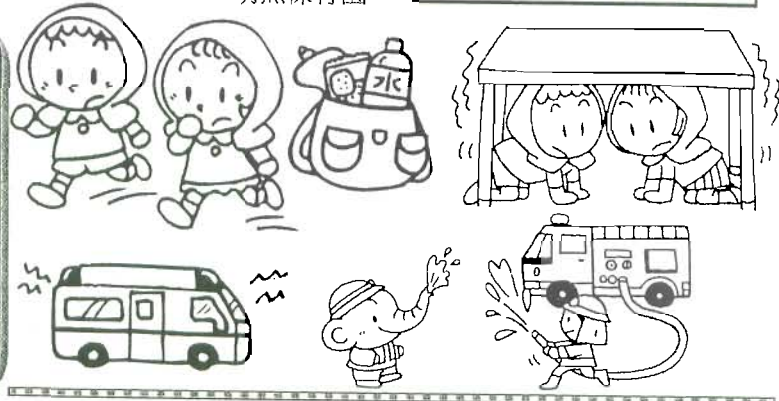


9月1日は防災の日です。  
 1923年（大正12年）9月1日に関東大震災が起きました。死者は10数万人とも言われています。  
 また、この時期は台風の被害も多いことから、このような大災害を忘れないため、災害への備えを怠らないよう、昭和35年に国土庁（現在の国土交通省）が防災の日を制定しました。  
 ご家庭でも、非常持ち出し品（非常食、飲料・懐中電灯・ラジオなど）の確認や、ご自宅の避難所地区などについて話し合ってみてくださいね。

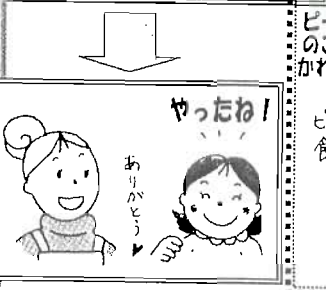


## 食事のお手伝いから学ぶこと!

自信がついたよ

残したらもっ  
たいないね

作ってくれて  
ありがとう



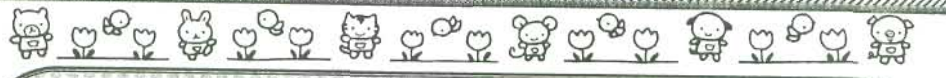
乳幼児期の「食育」の一つとして、『食づくり、準備にかかわる子どもになる』という目標があります。  
 小さい頃から食づくりのお手伝いをする事で、人とのコミュニケーションや、食文化、命の育ちなど、知らず知らずのうちに多くのことを学ぶことができます。  
 食は、単に空腹を満たすだけのものになってはいけません。子どもの頃から、食材が食事に変わるまでに、多くの工程や努力があることを知ることで、食を通じて心が育つことにつながっていきます。  
 出来ることからでいいので、親子で食事作りを楽しんでください。

子どもは、楽しく食べる食事を通して、親からの愛情や生きる喜びなど、心の栄養をいっぱい吸収することができます。多少失敗しても、決して叱らず、手伝いが終わったら、いっぱい誉めてあげてくださいね。怪我がないように、楽しく取り組んでみてください。

## 親子で作ろう 手作りおやつ

9がつのメニュー

きなこおはぎ



材料（4人分）と作り方

米	合わせて0.8合
もち米	(米・もち米は同量)
あんこ	50g
(こしあん・つぶあんはお好みで)	
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	少々

1. 米、もち米を同分量の比率で炊く。  
(普段より若干少ない分量にする。)
2. 炊き上がったご飯であんこを包み、形を整える。(手にお水をつけるとご飯が手につきにくいです。)
3. きな粉、砂糖、塩少々を混ぜ合わせ、おはぎの表面にまぶしてできあがり!

☆あんこを包むときは手をよく洗いましょう。子どもさんと一緒につくると、いろいろな形のおはぎができて楽しいですよ!