



給食だより



9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が発生した日であるとともに、9月は台風シーズンを迎える時期でもあります。この地方に猛威を振るった1959年9月26日の「伊勢湾台風」がきっかけとなり、みんなが家庭や職場で防災について考え、万全の準備を整えるための活動をする日を作ろうということで、防災の日が創設されました。また、9月1日を含む一週間を防災週間と定め、防災に関連したイベントなどが行われています。

災害対策を見つめなおしましょう

ご家庭における災害対策は万全ですか？年に一度は、災害時の連絡方法や避難場所の確認、防災リュックの中身チェックなど、家族みんなで行いましょう。



★食料・飲料・生活必需品の備蓄★

- ・飲料水 3日分（1人1日3ℓが目安です）
※4人家族なら36ℓ
- ・非常食 3日分
※アルファ米、ビスケット、カップ麺など
- ・トレット[®]-パー、ティッシュ[®]-パー、マスク、アルコール[®]、
懐中電灯、カセットコンロ（ボンベ）、電池 など



★防災リュックの中身をチェック★

家族であっても個人で必要なものは異なります。できれば1人ひとつのリュックに必要なものを入れることをお勧めします。

飲料水、食料品、貴重品（現金、通帳や保険証のコピー）、救急用品、マスク、軍手、懐中電灯、電池、携帯ラジオ、スマホの充電器、衣類、下着、タオル、毛布、洗面用具、携帯トイレ、ウェットティッシュ…など

※特に食料品の賞味期限や子供の衣類・下着のサイズは毎年チェックしましょう！

中秋の名月

秋といえば、月がキレイに見える季節です。中でも「十五夜」は特に月が美しく見えます。十五夜は「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。では「秋の真ん中」とはいつなのでしょう？旧暦では、7・8・9月が秋とされていました。秋の真ん中の月…つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」です。現在の暦では1ヶ月程度ずれますので、9月15日と思われがちですが、実際は「9月上旬から10月上旬の間」で毎年変わります。

今年の中秋の名月は、9月21日です。ぜひ美しい月を眺めながら、親子で作ったお月見蒸しパンを召し上がってみてはいかがでしょうか？



かんたんおやつレシピ

【お月見蒸しパン】（中華風蒸しパン）

《つくりかた》

- ①ホットケーキミックスにベーキングパウダー、砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ②卵を溶きほぐし、そこに牛乳、みりん、しょうゆを加えよく混ぜる。
- ③①に②を加えてだまにならないように混ぜ合わせ、油を入れてさらに混ぜ合わせる。
- ④型に生地を6～7分目まで流し込む。
- ⑤蒸し器で蒸してできあがり。
（火が通ったかどうかは竹串を指して確認）

《ざいりょう》 5個分

ホットケーキミックス	100g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	45g
卵	1個
牛乳	60cc
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

