



連日猛暑日を記録した今年の夏。日中はまだまだ厳しい残暑が続
きそうですが、朝晩に吹く涼風に季節の移り変わりを感じます。夏の
疲れは出ていないでしょうか。行事やイベントの多い長い秋を健康
に過ごすために、まずは早寝早起きでしっかり休養を取りながら、生
活リズムを整えましょう。

大正12年9月1日に発生した関東大震に因み、また例年この季節には台風の
襲来が多いことから災害への備えを怠らないために、9月1日は防災の日と定
められています。また、この防災の日を含めた9月は防災月間です。



今年のお月見は、9月29日です



お月見とは、旧暦の8月15日の夜に月を鑑賞する行事のことです。
この日の月は中秋の名月と呼ばれ、一年で最も明るく美しいとされて
います。

お月見は単に月を眺めるだけでなく、農作物の豊作を祈り、豊かな
実りに感謝を表す意味もあることから、月や収穫物をイメージした団
子や里芋、ススキを備える風習があります。

中秋の名月にあたる日は毎年変わり、
今年9月29日(金)です。

こども園では、昼食に「吹き寄せおこわ・
里芋の煮物、お月見汁、ゼリー」を、
おやつに「お月見団子」を予定しています。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。ひと
たび大きな災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、
生活に必要な物が手に入りにくくなる恐れがあります。日ごろから、自分(家族)
の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・
水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必
要とされる3日分~1週間程度の備蓄食(水、アルファ化米、缶詰、ビスケット等)
を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含めて、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

買い足す → 食べる 使う

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちや和らげてくれる効果もあります。