

# 9月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
2 おにぎり (牛乳)	3 オレンジゼリー (牛乳)	4 ピザ (牛乳)	5 クッキー (牛乳)	6 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)
9 スイートポテト (牛乳)	10 たこ焼き (牛乳)	11 ジャムサンド (牛乳)	12 豆腐ドーナツ (牛乳)	13 カルピスゼリー (牛乳)
16 お休み	17 ヨーグルトケーキ (牛乳)	18 フライドポテト (牛乳)	19 駄菓子の日 (牛乳)	20 わらび餅 (牛乳)
23 お休み	24 蒸しパン (牛乳)	25 ちぢみ (牛乳)	26 お焼き (牛乳)	27 ラスク (牛乳)
30 焼き芋 (牛乳)				

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはナス・きのこ類・鮭・さつま芋・蓮根を入れました。  
さつま芋は栽培が容易で収穫が安定していて、食物繊維が豊富でビタミンCも多いので便秘・整腸・疲労回復などの効果があります。

栄養士 水田 清美

## 9月1日は防災の日



9月1日は防災の日なので、あると便利で食事を作るグッズや備えていた方がい物などを紹介したいと思います。そのグッズを使って作るレシピは又、紹介しますので災害時の参考にしてみてくださいね。  
最近はカレーなどでも温めなくてもいいものなどもあり便利になっています。

### 便利グッズ

水筒 (保温機能があるもの)

耐熱性ポリ袋

(これでご飯も炊けたりします。)

### 必要なもの

水

ガスコンロ

ガスボンベ

缶詰

レトルト食品

お菓子

アルファ化米

(お湯や水をかけるだけで食べることができます)

乾麺

被災中は塩分の不足やストレスを感じやすいので  
梅干し・羊羹・チョコレートなどを用意してる方が  
いいと思います。

## 9月17日は十五夜



十五夜は、旧暦の8月15日(新暦の9月中旬から下旬ごろ)に行われる行事。「中秋の名月」とも呼ばれます。  
お月見団子は今年度はしません。(喉つめのおそれがあるため)

