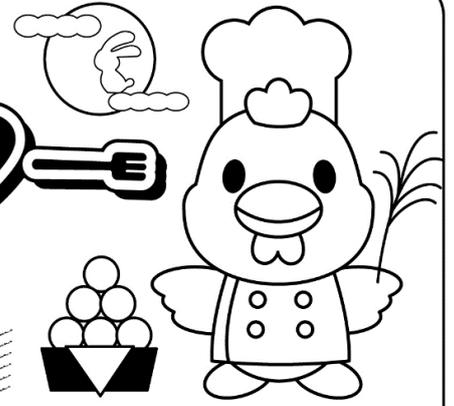
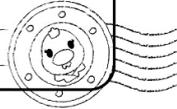




しょくいんレタ



日中は暑さがまだ残りますが、時折秋の気配を感じられるようになりました。
涼しくなってくると、夏の間に落ちていた食欲が徐々に戻ってきます。
実りの多い季節に秋の味覚を美味しく食べて楽しみましょう。



災害時に備えよう!

9月1日は防災の日です。大規模な災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインも停止する恐れがあります。いつ起こるかかわからない災害が起きた時に慌てずに済むよう、日頃から備えと意識を持つことが大切です。

① 備える食品を考える

● 主食になるもの



ご飯(アルファ米を使用したレトルト食品・パックご飯)
やもち、麺、小麦粉、乾パンなどのエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの



肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずとなるもの。レトルト食品や缶詰などの保存が効く食品。

● 副菜になるもの



ビタミンやミネラル、食物繊維の供給減となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、即席のスープなど。

● 水



飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安。生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要がある。

② 備える量を考える

栄養のバランスから備える食品を考えたら、人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。非常食は最低3日分、1~2週間分備蓄しておくことで安心です。

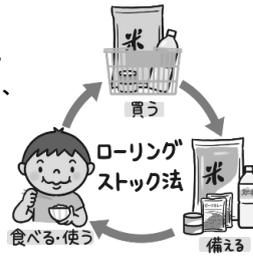
$$\begin{matrix} 10 & 3 & \times & 10 & \times & 10 & = & 100 \\ 10 & 3 & \times & 10 & \times & 10 & = & 100 \end{matrix}$$



参考

非常食の例	飲料水	ご飯 (アルファ飯)	レトルト食品	板チョコレート	乾パン	缶詰
1人3日分	9リットル	4~5食分	6~8食分	2~3枚	1~2缶	2~3缶

③ ローリングストック法を実践する



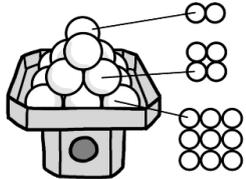
最小限備えるべき品物と量を準備したら毎日の生活の中で使い、使った分を買い足していきます。この方法を「ローリングストック法」と言います。いつも少し多めの状態をキープしておき、古いものから順に使っていくようにします。

子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいため、普段食べ慣れているお菓子などを準備しておくといいでしょう。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!

月見団子の数



十五夜にかけて15個で積み重ねることが多いです。上から2個、4個、9個で「三方」という台の上に重ねて置きます。

月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」に団子をお供えたのが始まりです。
団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をお供えし、たわわに実った稲穂に見立てたすすきを飾ります。

ひよこキャラクター待ち受け画面

ダウンロードはコチラから!

今月はコレ!



YASUDA Co., Ltd

