

# いただきます 9月

2021.9.1発行 栄養士：濱田 瑞恵



今年の夏は、東京オリンピックで盛り上がったご家庭も多いのではないのでしょうか？新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続いていますが、スポーツ選手からたくさんの感動と勇気をもらった夏となりましたね。

園では、夏野菜の収穫やすいか割りを楽しみました。にがうりは子どもたちの苦手な野菜ですが、自分たちで育てて収穫した野菜はおいしさが増したようで「食べられたよー！」と伝えに来てくれる子どもたちでした。すいか割りは、目隠しをしてちょっとドキドキしながらすいかを割る姿がとてかわいかったです♡子どもたちとおしくいただくことができました♪

9月になりましたがまだまだ暑い日が続いています。適切に冷房を使用し、水分をこまめにとるなど熱中症対策に努めながら過ごしましょう。



## 9月21日(火) 十五夜会

十五夜は、秋の収穫のお祭りです。すすきやお団子、さつまいも、くり、さといもなど子どもたちと一緒にお供えをしたいと思います。

今年の中秋の名月はいつ??



今年の中秋の名月は9月21日です。中秋の名月はお供え物をしてお月見を楽しむ満月の日です。夜になったら、家族そろって秋の美しい月を見ながら収穫に感謝をする時間を作ってみても良いですね♪



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



Eメール QRコード

くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

## 防災の日



9月1日は、防災の日です。

近年、大雨による豪雨災害や地震など多くの災害が発生しています。

「大切な人の命を守る行動を！」とのことばの通り、大きな災害に備えて、日頃から避難経路の確認や備蓄品の準備を整えておきましょう！

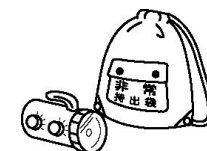
☆まずは水の備蓄を！

成人が1日当たり必要とする水の量はおよそ3ℓ（飲料用2ℓ＋生活用水1ℓ）です。

☆最低でも3日分の非常食を！

電気や水道、ガスなどのライフラインの復旧に約72時間かかります。また、災害後の72時間は人命救助や救急活動を最優先にして動くため、物資の支援が遅くなる可能性があります。

レトルト米や肉・魚・果物などの缶詰、かんぱんなど準備しておきましょう。



☆離乳食や食物アレルギー食の準備を！

乳児さんや食物アレルギーをもつお子さんがいる家庭は、月齢に応じた離乳食やアレルギー食なども忘れずに準備しておきましょう。

農林水産省ホームページに非常食に関するガイドブックが掲載されています。

ぜひ、ご覧ください。



子どもたち、毎月の避難訓練を真剣に取り組む姿があります。災害が来ても焦らずに行動出来るように、これからも日頃の訓練を大切にしていきたいと思います。

R100

古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用