



社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

9月に入り、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。



9月1日は防災の日 食の備えは万全ですか？

地震や台風、豪雨など、災害の危険は身近にあり、思いがけずにやってきます。いざというとき「準備しておけばよかった…」と後悔しないよう、日頃から備えておきたいですね。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておく心安心です

必需品

水 1人1日3ℓ カセットコンロ・ガスボンベ



保存性の高い食品

米・乾麺・缶詰・乾物・
レトルト食品・菓子など



その他

乳児用ミルク・離乳食・アレルギー
対応食など家族に必要な人がいる場
合は忘れずに



備品類

使い捨ての食器・手袋・ラップ・除菌スプレー・
ウエットティッシュ・ポリ袋など



おすすめは“ローリングストック”

普段食べているものを多めに買って、消費しながら備えるのが「ローリングストック」です。フリーズドライやレトルト食品などは味にこだわったものが多くあり、日ごろのお助け食品にもなってくれます。賞味期限を目立つように書く、貼るなどしておく、食べ忘れが減り、食品ロスを防ぐことができます。



秋のお彼岸におはぎ

「お彼岸」は春と秋にありますが、どちらのお彼岸もあんこを使った食べものをお供えします。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかい小豆を使った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。

昔から小豆の赤色には、災難から身を守るおまじないの効果があるとされ、邪気を払う食べ物とされてきました。



作ってみませんか ぎょうざ風バーグ

材料（4人分）

豚挽肉…200g
キャベツ…100g
にら…20g
にんにく…少々
生姜絞り汁…少々
パン粉…20g

調味料

醤油 酒…各 10cc
ごま油…3cc
塩 こしょう…各少々



- ① キャベツ・にらはそれぞれ刻んで茹でる。にんにくはすりおろす。パン粉はふやかしておく。
- ② ①・豚挽肉・調味料を合わせ、よく練り混ぜる。
- ③ 小判型に形作り、フライパンで焼く。