

# ぱくぱく通信 No. 5

上尾市立大石北小学校

食育担当

令和4年8月30日

2学期が始まりました。夏休み中は楽しく生活できましたでしょうか？学校生活のリズムを取り戻して、学習に運動に頑張って取り組んでいきましょう。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか

毎年、9月1日は「防災の日」です。大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心ですね。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！！

非常時に備えて、最低でも家族で過ごせる3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことがよいとされています。

#### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数・好みに応じて備蓄する食品・量を決める。
3. 賞味期限が切れる前に食べてその都度、買い足していく。

日常の一部として無理のない範囲で実践してみましょう。



小さなお子さんのいる家庭は、好きなお菓子や飲み物を備えておくと、もしもの不安も和らぎます。毎年、防災の日には家族でよく話合ってもしもの備えをしっかりしましょう。

### 十五夜と行事食

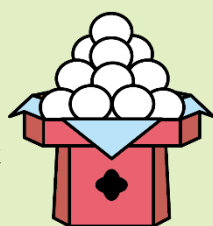
十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜の事です。（現在の暦だと9月～10月にあたります。）中秋の名月とも言い、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺める風習となりました。

今年は9月10日（土）が十五夜です。



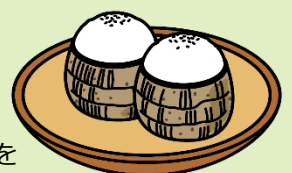
#### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



#### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ