



令和8年9月
京丹後市 こども未来課

～ 9月1日は防災の日・家族を守る備えをしましょう ～

7月28日、熊本県熊本地方を震源とする「令和8年熊本地震」が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

今回の地震の報道を目にすることにより、私たちは改めて、災害はいつ、どこで起こるか分からないこと、そして日頃から備えておくことの大切さを実感しています。

保育所・こども園でも、避難訓練や防災食訓練を行い、いざという時に備えています。また、9月1日（防災の日）の防災食訓練では、非常食として備蓄しているカレーとアルファ化米を給食で提供します。

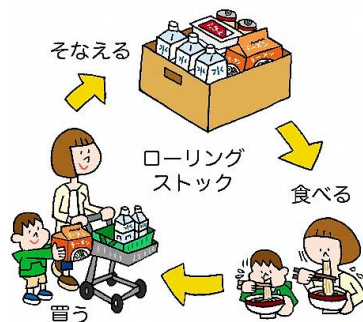
ご家庭でも年に一度は、防災のことや避難時の生活のことを家族で話し合っておきましょう。そして家族構成に合わせた非常食や防災用品を準備しましょう。

★ いざという時のために、1人3日分程度の食を供えましょう！

～「置いておく」備えではなく

「使いまわす」備え（ローリングストック）～

非常食は、非常用として特別に用意して、しまっておくのではなく、普段食べているものを非常食とし、食べた分を補充しながら一定量を確保し、最低でも3日分の家族の食事を備えましょう。



★ 備蓄しておきたい食品等

- 飲料…水が目分量：1人2ℓ/日×家族の人数×3日分
お茶、野菜ジュース、100%果汁など
- 缶切り不要の缶詰…ツナ、魚の水煮（味付）、焼鳥、蒲焼き、
コーン、トマト水煮、果物など
- レトルト食品…おかゆ、ご飯、カレー、牛丼など
- お湯を注ぐだけのもの…ご飯、カップ麺、即席汁物など
- 常温保存のできる根菜類…芋類、玉ねぎなど
- その他…米、小麦粉、うどん、スパゲティ、乾わかめ、ひじきなど
- 嗜好品…アメ、チョコレート、ビスケット、ようかん、栄養補助食品など
- 食品以外…使い捨て食器（紙皿・コップ・箸）、ラップ・アルミ箔
ビニール袋、カセットコンロなど

備蓄食品は保管するだけでなく、日頃から実際に食べて、子どもが味や食感に慣れておくと、いざという時に安心です。



※ 乳児の場合は、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食などの準備が必要です。

★ 9月25日は中秋の名月～秋の實に感謝～

お月さまをみてみよう！

9月25日は「中秋の名月」です。昔から、秋のきれいな月を眺め、お米や野菜が収穫できたことに感謝する「お月見」が行われてきました。

お月見には、丸い月に見立てた月見団子や、秋に収穫される里芋などをお供えします。お天気がよければ、お子さんと一緒に夜空を見上げてみませんか。「お月さまはどんな形かな」「今日もおいしく食べられてうれしいね」など、親子で会話を楽しみましょう。



保育所・こども園では、午後の間食で「みたらしだんご」を提供し、お月見のことを伝えます！

献立紹介

シュウマイ（大人2人、子ども2人分）

9/17

豚ひき肉	210g
玉ねぎ	210g
しょうが	少々
しょうゆ	①1/2
食塩	少々
片栗粉	①1②2
グリーンピース	少々
片栗粉	少々

- ① 玉ねぎをみじん切りに、しょうがはすりおろし、汁のみにする。
- ② 豚ひき肉と①、しょうゆ、食塩、片栗粉を粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸め、グリーンピースを上に入れて形成する。
- ④ 最後に片栗粉を上からふりかけ、10分程度蒸す。

（子ども1人分：96kcal）

あかうおのレモンソース（大人2人分 子ども2人分）

9/30

あかうお	6切れ
塩	少々
酒	①1
片栗粉	③3
酢	④1
レモン汁	①1
A砂糖	④1
みりん	②2
しょうゆ	④1弱
パセリ粉	
揚げ油	

- ① 魚の切り身に塩と酒をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮たちさせ、レモンソースを作る。
- ④ 揚げた魚を③のソースで和え、パセリ粉をふる。

（子ども1人分：124kcal）