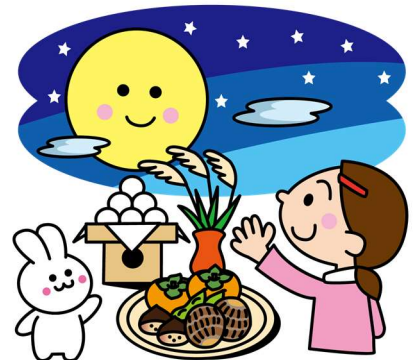


がつ む あつ ひ つづ なつ つか で しょくじ すいみん
 9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって
 たいちよう との ひ つづ すいぶんほきゅう こころ
 体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

あき ぎょうじ つき み きゅうれき がつ にち じゅうご や ちゅうしゅう
 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月 15 日の十五夜は「中秋
 めいげつ よ よぞら う つき なが しゅうかく かんしゃ いわ
 の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝
 ふうしゅう ちゅうしゅう めいげつ べつめい いもめいげつ ざと
 いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里
 そな さと りょうり た しゅうかん
 いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、
 つき み か つく つき み だんご ちいき こと
 お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異
 まんげつ み た まる かたち さと かたち
 なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

なつ あき たいふう とく おお はつせい じ き ていでん だんすい そうてい みず
 夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や
 しょくりょうひん じゅんぴ にちじょうき しょくりょうひん すこ おお か お つか か
 食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買
 た じっせん ぶり そな
 い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



しょくりょうひん

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

