

れいわ  
令和4年9月  
がつ

ふくちやましふくしほんぶこ  
福知山市福祉保健部子ども政策室  
せいさくしつ

9月は食生活改善普及運動月間です。夏の疲れが出てくる時期、食生活を大切にしましょう。

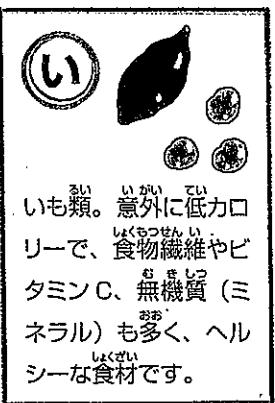
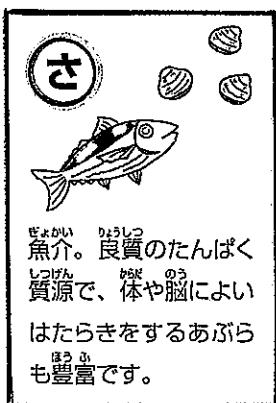
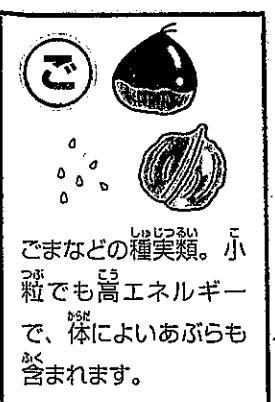
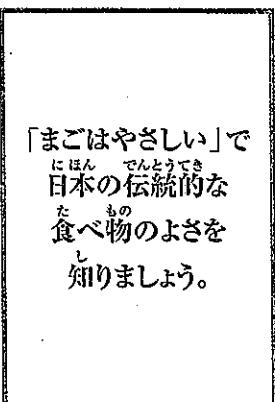
主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。

栄養のバランスにも気をつけながら朝ごはんをしっかり食べて登園してください。

## ～敬老の日～ 日本の食生活の知恵を知ろう！

「まごわやさしい」は日本の伝統的な食材、取り入れることで健康的な食生活を

送ることができる食材の頭文字を合わせた言葉です。



9月1日は「防災の日」です。災害時に備えて「ローリングストック法」（日常備蓄）

など、おすすめです。あると便利な食材～参考にしてください。

## 災害に備える

～あると便利な食材～



### 調味料類

冷蔵庫にあるこんな調味料が使える

ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・ソース・ふりかけ・砂糖・塩・しょうゆ  
味噌・油類・ジャム・麺つゆ・酢・コンソメ顆粒・だし・鶏ガラスープなど

### おやつ

食べ慣れているおやつは手軽に食べられ、カロリーもとれる  
飴・チョコレート・クッキー・ゼリーなど

### 【乳幼児がいる場合】

ベビーフード・乳幼児用おやつ・粉ミルク・液体ミルク  
調乳用の水・ベビー用麦茶・幼児用レトルト食品など  
※食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに。

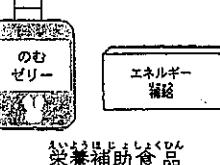
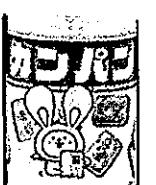
★赤ちゃんや高齢者は、脱水症状になりやすいので注意が必要です。水は必ず準備しましょう。

### 【高齢者がいる場合】

やわらかくて食べやすい食品（おかゆやゼリータイプのおかず）  
とろみ剤など  
※病気による食事療法を受けている人は、それに応じた非常食も忘れない。

### 発災直後

火や水を使わずに  
食べられるもの



### 数時間後

カロリーが高いもの  
栄養バランスのよいもの



### 翌日以降

温かいもの  
ごみが出にくいもの

