

さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

備える食品を考えてみよう

はん ご飯やもち、めん、こむぎこ 小麦粉、かん 乾パ
ンなどエネルギー源となるもの。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



洗面・手洗い分も
あると安心ですね

●主菜になるもの

にく さかな 肉や魚、だいず 大豆製品、たまご 卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、ほ 保存がきくもの。缶詰はとくにお
すめ。



●水

生命の維持に欠かせないもので、じゅうぶん 十分な量をとる必要があります。いんりょうすい 飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



ひがん

季節の行事「お彼岸」

お彼岸は春と秋の2回あります。春分の日と秋分の日を中心にして前後3日間を合わせた7日間を彼岸と呼びます。初日を彼岸の入り、春分・秋分の日を彼岸の中日。最後の日を彼岸の明けと呼びます。9月の中旬から田んぼのあぜ道などに咲く赤い花はお彼岸の頃に咲くので彼岸花と呼ばれようになりました。



「おはぎ」と「ぼたもち」



品種改良されて八重咲や白、ピンク、黄色花があります。

お彼岸と言えばおはぎ。赤い色には邪気をはらう力があると考えられていたので、小豆で作るおはぎをご先祖様の冥福を祈りお供えされるようになったと言われています。

おはぎとぼたもちの違いですが、漢字で表すと御萩と牡丹餅となります。秋は萩の花、春は牡丹の花になぞらえて呼び名がついたようです。夏と冬はまた違う呼び方があります。

おはぎはつぶあん（秋にとれる小豆は皮が柔らかいのでそのまま使う）ぼたもちはこしあん（春になると皮が固くなっているので裏ごして使う）が一般的なようですが、小さいものをおはぎ、大きなものをぼたもちと大きさで呼び方が変わったり、地域によって色々な呼び方があるようです。

