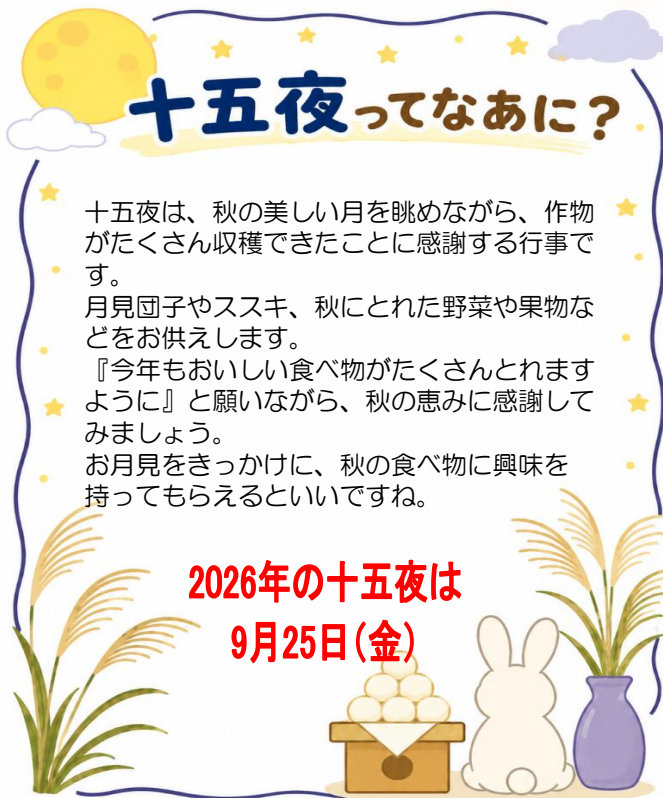




令和8年 日清医療食品

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋をむかえます。
秋はさつま芋やかぼちゃ、きのこやぶどうなどおいしいものがたくさん出てくる季節です。たくさんの旬の食材を味わい、元気に過ごしましょう。



十五夜は、秋の美しい月を眺めながら、作物がたくさん収穫できたことに感謝する行事です。
月見団子やすすき、秋にとれた野菜や果物などをお供えします。
『今年もおいしい食べ物がたくさんとれますように』と願いながら、秋の恵みに感謝してみましょ。
お月見をきっかけに、秋の食べ物に興味を持ってもらえるといいですね。

2026年の十五夜は
9月25日(金)



9月1日は「防災の日」です。
また、8月30日～9月5日は「防災週間」です。
災害はいつ起こるかわかりません。
いざというときにそなえて、
食事の備えを見直してみましょう。

非常食にはどんなものがある？

- ごはん (アルファ米・レトルトごはん)
- パン (缶詰パン・レトルトパンなど)
- レトルト食品・缶詰
- 乾物・インスタント食品
- おやつ (ビスケット・ようかんなど)

お水はどのくらい必要？

飲み水は、1人あたり1日
約3リットルが目安です。
(飲み水+調理用水)

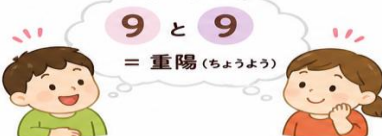


家族の人数や
日数に合わせて
備えておきましょう。



なぜ「重陽の節句」というの？

「9」は、昔の中国では縁起のよい陽の数とされていました。
「9」が重なる9月9日を「重陽」といい、おめでたい日として考えられてきました。



菊を飾るのはなぜ？

菊は、邪気をはらい長寿をもたらす力があると信じられてきました。
重陽の節句には、菊の花を飾って、健康や長生きを願います。



重陽の節句とは？

9月9日は「重陽の節句」です。
五節句のひとつで、古くから健康や長寿を願う行事として大切にされてきました。
別名「菊の節句」とも呼ばれています。



重陽の節句に食べるもの

- 菊の花
おひたしや和え物、酢の物などにして食べることがあります。
- 菊酒 (きくざけ)
菊の花を浮かべたお酒で、長寿を願って飲まれました。
- 栗や豆、さつまいも など
秋の実りを楽しみながら、元気に過ごせるように願います。

五節句ってなあに？

季節の変わり目に、無病息災や健康を願う日本の行事です。

人日の節句
1月7日



上巳の節句
3月3日



端午の節句
5月5日



七夕の節句
7月7日



重陽の節句
9月9日

