

きゅうしょくだより

2024年9月
さくらんぼ保育園



暦上では立秋が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。熱中症や体調不良などに気を付けていきましょう。秋は食欲の秋と言われるように様々な美味しい食べ物が出てくる季節です。夏に落ちていた食欲を戻すことにも繋がりますので、たくさん食べてこれから始まる運動会に向けて体力をつけていきましょう！



備蓄を見直してみませんか？



最近、地震や台風などの暴風雨、雷などの自然災害が多発しています。テレビなどのメディアにも、このような災害のために必要な備蓄品の情報を取り扱う場面も増えてきました。支援物資が届かない場合や、店で手に入らない場合も想定されます。食料の備蓄は1人最低3日分、大きな災害であれば1週間分の用意が必要だと言われていますので、万が一のために必要なものを揃えておくことが大切です。

《どんなものを備蓄すればいいの？》

・水やお茶、清涼飲料

長期保存できるもの（5～10年）がおすすめです。必要な量は、飲料用と調理用合わせて、1人1日3L程度だと言われています。



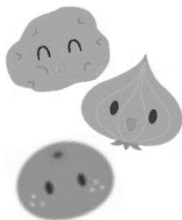
・缶詰、レトルト食品

非常時は炭水化物ばかりになりがちです。肉や魚が入っているものだと、貴重なたんぱく質を摂ることが出来ます。缶詰は、長期保存が出来るためおすすめです。



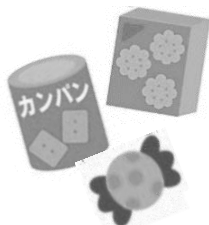
・日持ちする果物やフルーツ缶詰

野菜や果物不足によりビタミンなどの栄養素が不足しがちになるため、日持ちする野菜を買い置きしておくことが大切です。



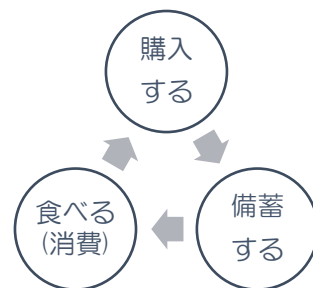
・お菓子

高カロリーのため、非常時のエネルギー補給になります。食べ慣れない非常食では心身を満たすことは難しい子ども達には、日常的に食べ慣れているお菓子がおすすめです。



〈ローリングストック〉

ローリングストックとは、いつも使う食材を多めに買い(購入)置き(備蓄)しておき、賞味期限が近付いたら消費し、消費した分を新しく買い足すことを繰り返していく備蓄方法です。常に一定量食品が備蓄されている状態を保つことができ、いざという時の備えにおすすめです。



栄養面を考えることも大切ですが、非常時は心身共に疲弊してしまうことから、好みに合ったものを選ぶこと、食べ慣れているものを選ぶことも大切です。これらのことを参考に備蓄品を見直してみてもいいですか？

また、園の給食では8月29日の防災・引き渡し訓練の日に、非常時の食事を想定しながら非常食を食べます。「非常食ってどんなものだろう?」、「どんな味なんだろう?」などを知る経験になります。食べた感想を子ども達に聞いてみてください。