

食育だより 9月号

文責：阪口

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れも出やすい時期なので、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

防災について考える

9月1日は「防災の日」です。

7月28日の夕方に熊本で地震があり、園ではこどもたちと職員が園庭へ避難し、お迎えを待つ間暑い中でしたので、水分補給として園庭で水やお茶を飲みながら過ごしました。災害はいつどこで起こるかわからないことを改めて実感し、備えの必要性を強く感じました。

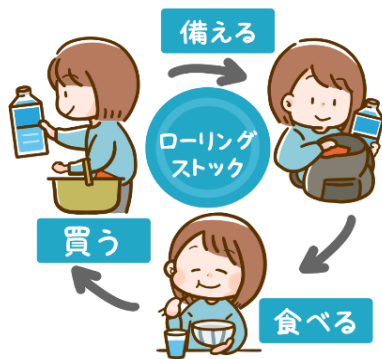
災害時には、普段どおりに食事を準備することが難しくなることもあります。いざというときに困らないよう、普段から非常食や備蓄食品について考え、準備しておくことが大切です。この機会にご家庭の備蓄食品も見直しておきましょう。



園でも、災害時に備えて最低限の非常食を備えています。ご家庭でも備蓄食品を買いに行くときは、ぜひお子さんと「どれが食べたい？」と話をしながら一緒に選んでみてください。自分で選んだお気に入りの缶詰やお菓子が一つあるだけでも、こどもたちにとって大きな安心につながります。

～普段の食品を多めに買う「ローリングストック」～

「非常食」というと、特別な乾パンやアルファ米をイメージしがちですが、最近は普段食べている食品を少し多めに買い置きする「ローリングストック（回転備蓄）」が推奨されています。



★ローリングストックの3ステップ

①多めに買う

普段から食べているレトルト食品や缶詰を少し多めに買っておく。

②古いものから食べる

日常の食事やおやつで、賞味期限の古いものから食べる。

③買い足す

食べた分を新しく買い足して、常に一定の量を家にキープ（保存）する。

★おすすめの備蓄食品リスト

- ・主食：パックご飯、切り餅、乾麺（そうめん、パスタ）、シリアル
- ・おかず缶詰：サバ缶、ツナ缶、焼き鳥缶、果物缶（みかん、桃など）
- ・おやつ、その他：レトルトカレー、個包装のクッキー、ゼリー飲料、乾燥わかめなど

