



平成 29 年 9 月

# きゅうしょくだより

八千代保育園

## ○お家で出来る食品の備蓄○

9月1日は防災の日です。災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、日頃から災害について家族で話し合っておきましょう。今回は日頃から備えておくという観点から、お家でできる備蓄食品について取り上げます。

### ●どんなものを備蓄しておけばいい？

備蓄食料は最低でも3日分の用意が勧められています。1週間分の蓄えがあると安心です。常温の非常用食材だけでなく、冷蔵庫も活用しましょう。

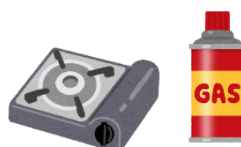


- ・アルファ米…保存がきくうえ、お湯か水を注ぐだけで食べられるため、非常食として便利です。
- ・お菓子（ビスケットなど）…食事代わりに簡単に糖分の補給になります。乾パンは子どもにとっては固くて食べられないため、菓子メーカーの非常用菓子も活用しましょう。
- ・缶詰、レトルト食品…保存がきき、調理しなくてもすぐに食べられるものを選びましょう。
- ・保存水…人間1人が1日に必要な飲料水は3リットル。生活用水になると、1日6ℓの水が必要です。

### ★食べもの以外にもこんなものがあると便利！！

- ・炊事のためにカセットコンロ、カセットボンベやキャンプ用品（はんごう、食器、鍋など）の用意があると良いです。用意するだけに終わらず実際に使用してみて、使い方を覚えておきましょう。
- ・食器の中にラップを敷いて使い、汚れたらラップはそのまま捨てる。貴重な洗いを節約できるので、多めにラップの準備をしましょう。
- ・ウェットティッシュは、水がないときでも手をふいたり、食器をふいたり利用度が高いので多めに用意しましょう。

カセットボンベは、1本で約60分使用可能です。3日分だと15～20本の備蓄が勧められています。



### ●八千代保育園の備蓄品

八千代保育園では、乳児食、大人用合わせて60食、5日分の最低限の昼食、おやつ、そしてアレルギー対応献立、離乳食やミルクも備蓄しています。水は飲用水、調理用に十分な量があります。その他、紙皿や使い捨てフォーク、ラップ、ビニール手袋などの備品も日頃から多めに準備しています。

後日、防災だよりでも献立の一例を紹介しますので、ご覧下さい。



## ぱんだ組 食育活動

ぱんだ組では、食育活動として野菜洗いを行なっています。これまで、さつまいも、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎなど様々な野菜に触れてきました。匂いや色、感触に興味を持ったり、「いつ食べるの？」と楽しみにしたりする姿がみられ、しばらく時間が経ってから、「野菜洗ったよね」と楽しかったことを思い出しながら食べたりしていました。苦手な食べものも、触ったことがあるという経験や、楽しかった思い出が一緒になると食べられるようになることがあります。ぜひお家でもお手伝いをお願いしてみたいですか？

