



きゅうしょくだより

平成30年9月3日
八千代保育園



お家でできる食品の備蓄

9月1日は防災の日でした。八千代保育園では3日に避難訓練および引き取り訓練を行ない、給食でもレトルトの使用や鍋で御飯を炊くなど、災害時を想定して給食作りを行ないました。今回は日頃から備えておくという観点から、子どもがいる家庭での備蓄食品のポイントについて取り上げます。



◎子どもの好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、食欲もなくなってしまいます。子どもがすぐに食べられるようなお菓子や加熱なしで食べられる魚肉ソーセージやチーズなどを日頃から多く備蓄しておくとうれしいです。

◎野菜や果物の加工品は大切！

災害時、体調を崩し風邪をひきやすくなったり、便秘になりやすくなるそうです。食料が手に入りにくくなり、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足するためです。野菜ジュースやフルーツジュース、果物の缶詰はすぐに食べられるので、常備してあると便利です。

◎赤ちゃんがいる家庭はベビーフードや粉ミルクの備蓄を

離乳食を食べている赤ちゃんがいる家庭は、ベビーフードを3食分を3日分常に常備しておき、使うたびに買い足すローリングストックを行なうと、不足や期限切れの心配がなくなります。また、母乳の場合、お母さんの栄養不足やストレスにより母乳が出なくなる事もあるそうです。粉ミルクも多めに備蓄したり、使い捨ての哺乳瓶等も市販されているので活用しましょう。

野菜がたくさん採れました☆

幼児クラスのみんなで野菜を育てています。今年は猛暑にもかかわらず豊作で、さっそく給食やおやつに使用し、提供しています。

ミニトマト(アイコ)



ピーマン



えだまめ



さつまいも

育ったおいもが見えてきました！



ぱんだ組 食育活動☆



とうもろこしの皮むき

アスパラ洗い

ぱんだ組では野菜に触れる機会を作るため、給食で使用する野菜を洗ってもらっています。夏はカラフルな野菜が多いので、ピーマンとパプリカを見比べたり、匂いを嗅いだりして楽しんでいます。給食の時間になると、「アスパラ入ってるかな?」「パプリカ見つけたよ!」などと教えてくれました。