



きゅうしょくだより

令和元年9月2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。八千代保育園では本日（2日）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お宝します。お水以外にもお茶やジュース（粉末タイプも便利）も用意してきちんと水分補給ができるようにしておきましょう。

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、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。

8月8日は幼児クラスが縁日風献立でした。保育室も縁日をイメージして素敵に飾り付け。給食も焼きそば、ウィンナー、フライドポテト、きゅうりスティック、りんごジュースとみんなが大好きな献立をパック容器に入れて提供しました。



わあ

