



9月きゅうしょくだより

令和2年9月1日
八千代保育園



お家でできる食品の備蓄



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。八千代保育園では本日（1日）引き取り避難訓練を行ないました。給食でもレトルトの使用やアルファ米の御飯を使用し、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ことと重宝します。子どもがいつもお家で食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。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、ドライフルーツ、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。

<お月見を楽しむ>

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といひススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。（今年は10月1日です）

月見だんごの作り方

上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加え、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで浮き上がったら冷水で冷やして出来上がり。



9月3日に幼児組は縁日風給食を予定しています。

<献立内容>

焼きそば・ウインナー・きゅうりスティック・フライドポテト・ぶどうジュース
（乳幼児クラスは御飯・みそ汁・鶏の照り焼き・フライドポテト・きゅうりスティック・ぶどうジュースです）