



給食便り 9月号



令和6年9月 志村さかした保育園

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくる時期ですが、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

また9月1日は防災の日です。各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。防災の日に合わせてご家庭にある非常食や備蓄品を確認する機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



安心できる非常食の3つのポイント

① 普段から食べ慣れたものであること

不安でいっぱいの子ども達には、いつもの味で安心感を提供してあげたいものです。普段の食事やおやつと似たものを選びましょう。

② おいしいこと

災害時だからこそ美味しさが大事です。最近の非常食は全般的に味がとても向上しています。いろいろな商品を試してみて食べやすいものを選びましょう。

③ 水や火がなくてもすぐに食べられるもの

ライフラインが停止した際に便利なのはもちろん、余震が続くときは落ち着いて食事をする時間が減るため、開封してすぐに食べられるものが望ましいでしょう。



備蓄食品の選び方

最低3日分～1週間分×人数分

台所・寝室等に分散して収納するのがおすすめです！

日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

主食



米・パックご飯・乾麺・カップ麺等

主菜



肉・魚・豆などの缶詰・レトルト食品

水



水は1人あたり1日3ℓ必要

副菜



日持ちする野菜や果物・梅干し・漬物
野菜ジュース・果物ジュース・野菜や果物の缶詰・即席スープ・乾物等

その他



調味料・ふりかけ・ジャム・菓子類
災害時には、気持ちが不安定になりやすいです。食べ慣れた好きなお菓子があると気持ちがホッとし、ストレスケアにもつながります。