

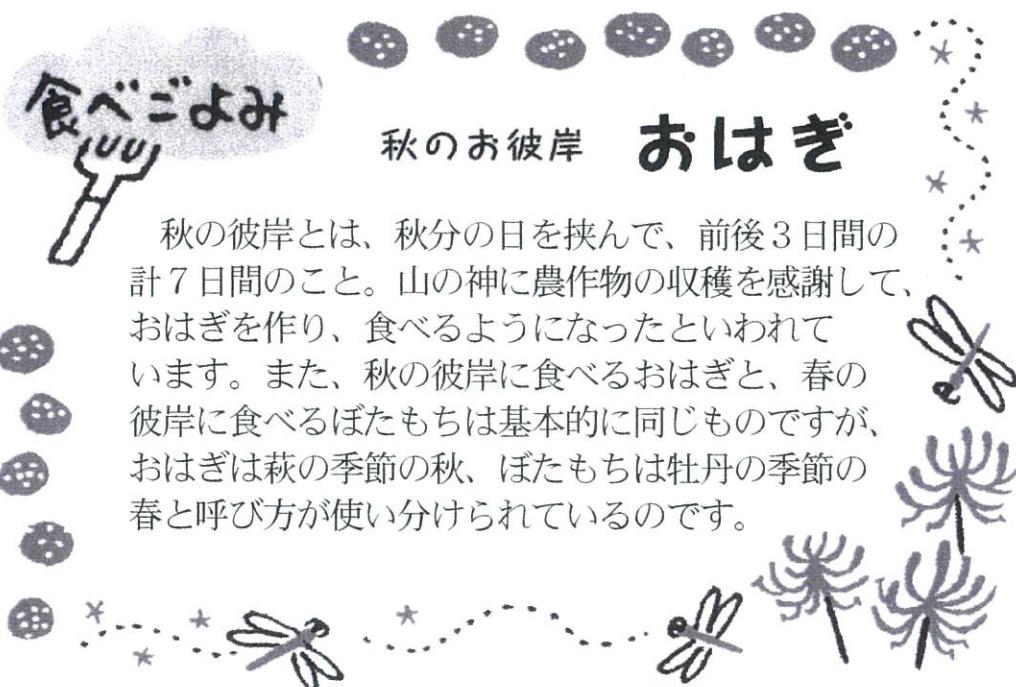
# 食育だより 9月号

R2.9.1 友田保育園



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この時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。



## 8月の食育の様子

きりん組 園庭になっているブルーベリーを使って、ジャム作りをしました。鍋でグツグツ煮ている様子を見たり、1人1人混ぜたりして、楽しく作ることができました。出来上がったジャムは給食時にパンにつけて食べました。自分たちが作ったジャムをいつも以上に美味しく感じながら食べていました。



## 食の備えは万全ですか？

9月1日は防災の日です。最近は地震だけではなく、洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風などの大規模災害が起きた時に備えましょう。

### なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフル線復旧まで1週間以上かかることが多くなっています。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間ほどはスーパー・マーケットやコンビニなどで、食品が手に入らないことが考えられます。

### どのくらいの備蓄が必要？



家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分備えましょう。

### 備蓄食品の選び方

- 日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。
- ① 家庭にある食品をチェックしよう
  - ② 栄養バランスを考え、好みに応じた備蓄内容を決定
  - ③ 足りないものを買い足そう
  - ④ 賞味期限が切れる前に使い、使ったら買い足そう
- ローリングストック法  
普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足す方法。

### 備蓄食料品例

水	主食	主菜	副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓぐらい備えておきましょう。普段あるお茶などの飲料水もあるとよいでしょう	エネルギー源になるもの 精米、無洗米、パックご飯、アルファ米、小麦粉、餅、乾麺、即席麺、パスタ、カップ麺、缶詰パン、乾パン等	たんぱく質源になるもの 肉、魚、大豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物(かつお節、煮干し、干しうら等)。	野菜、果物の缶詰やジュース類、乾物(のり、ひじき、切干大根、わかめ等)、日持ちする野菜、ドライフルーツ、調味料、お菓子など。

※今はおいしい非常食がたくさんありますが、味はさまざまです。いざという時のために、普段から試食し、好みの味を備えておくことが大切です。