

11月 食育だより

平成27年10月30日

しんあい保育園

朝晩は寒く、日中は汗ばむ陽気が続いていますね。たくさん食べて体調を崩さないように気をつけましょう。しんあい保育園に食欲の秋が訪れたようで、最近子どもたちの食欲がぐっと増したように感じます。もりもり食べてくれて毎日嬉しく思っています。

非常食はありますか？

しんあい保育園では毎月避難訓練を行っていますが今月は避難訓練の日に非常食を食べます。ご家庭でも非常食を準備していますか？せっかく準備した非常食が防災袋に入れっぱなしで期限が過ぎていた！なんてことはありませんか？そこで「ローリングストック法」という方があります。普段も使えて長期保存可能な食品を普段使用する2倍の量を購入し、半分使ったら買い足すという方法です。この方法なら無駄なく備蓄ができます。

1日に必要な飲用水 大人：3L
こども：1.5L
生活に必要な水：6L
(給水を受けるためのポリタンクも用意しておきましょう)

必要なもの

カセットコンロ(予備のボンベも)
鍋 割り箸 お皿やコップ 使い捨て手袋
ラップ(お皿にひけば洗わず何度も使えます)
ウエットティッシュ など

食料品

米またはアルファ化米
乾麺・もち・カップめん
缶詰(ツナ、煮魚、コーン、豆など)
乾物(わかめ、切干大根など)
根菜(常温保存可能な野菜)
お菓子 調味料

- ・取り出しやすい場所に置いておきましょう。
- ・子どもが食べ慣れたものを用意しておきましょう。
- ・お菓子は子どもが喜ぶだけではなく、生きるために必要な糖分と塩分を摂取することができます。
- ・なるべく火や水を使わなくても良いものも用意しておきましょう。
- ・最低でも3日間の水と食料は用意しておきましょう。

体調が悪い時の食事

食欲がない、下痢やおう吐をしている時は消化に良いものを食べさせましょう。

体調が悪い時に避けた食品

油脂…揚げもの、炒め物も良くありません。

肉…油の少ない鶏肉などは良いのですが、消化しにくい豚肉や牛肉は避けた方が良いでしょう。

ひき肉は食べても良いと思われがちですが、ひき肉には脂が多く含まれているのでやめましょう。

繊維の多い野菜…ごぼう、れんこん、いも類など

乳製品…下痢を起こしている場合は悪化してまいります。

香辛料…カレーやこしょうなどは刺激物ですのでやめましょう。

体調が悪くても食べられる食品

米 うどん そうめん にんじん だいこん
葉物野菜(ほうれん草やキャベツ、白菜など)
たまご(下痢や嘔吐を繰り返す場合は×)
すりおろした果物(酸味の強いものは△)

