

11月 食育だより

平成 28 年 10 月 28 日

しんあい保育園

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。今月は 4 日の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？

ローリングストック法

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。

- ・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。

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 乾物(わかめ・切干・ひじき等)
乾麺・もち・カップめん 根菜(常温保存可能な野菜)
お菓子・調味料 缶詰(コーン・煮魚・ツナ等)



職員イチオシメニュー

今月はみかん組職員が考えたメニューを取り入れました。

ごはん 鶏の唐揚げ お浸し 豚汁 みかん

寒くなってきて身体も冷えるのでホッと温まる旬の野菜をたくさん取り入れたメニューです。

〈みかん組のクラスの様子〉

4 月と比べ、箸を自ら使おうとする姿がみられてきました。お友だちと会話を楽しみながらよい雰囲気です。

今月の給食は
北海道・東北・
甲信越地方の料理を
取り入れました♪
おたのしみに！