

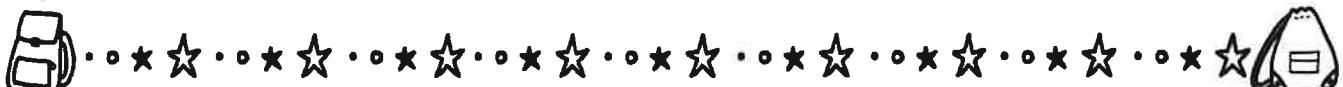


2020年9月(号外)

浦安駅前保育園 栄養士

残暑厳しい日が続いているが、少しずつ秋の気配が感じられる時期となりました。

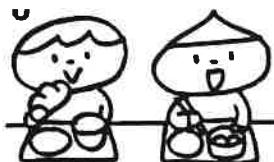
9月1日は防災の日です。最近は地震だけでなく、台風や豪雨などで避難を余儀なくされることも少なくありません。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性もあります。そのため各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。防災の日に合わせ、ご家庭にある非常食や備蓄品を確認する機会にしてみてはいかがでしょうか。



安心できる非常食

① ふだん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、せめていつもの味で安心感を提供してあげたいものです。ふだん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

災害時だからこそおいしさが大事。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。

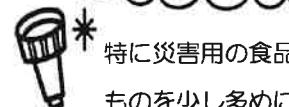


③ 水や火がなくてもすぐに食べられるもの

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、落ち着いて食事する時間が減る為、開封してすぐに食べられるものが望ましいでしょう。



日常食のストックを



*特に災害用の食品を準備しなくとも、ふだん食べるものを少し多めにストックしておくと安心です。

常温保存できるもの

- ・主食／米、餅、麺類
- ・おかず／レトルト食品（カレー等）、惣菜の缶詰
- ・果物や野菜／フルーツ缶、野菜ジュース、フリーズドライの野菜
- ・おやつ



保育園の非常食

保育園にも非常食の備蓄をしています。

たくさんの種類を用意しているわけではありませんが、「食物アレルギー特定原材料等27品目」不使用の商品を用意し、食物アレルギーを持つ子でも安心して食べられるようにしています。味や食べ方に慣れてもらうため、普段の給食にも提供しています☆

