



食育だより 災害に備えて

実習保育園

まだまだ残暑厳しいですが、暦の上では秋ですね。秋といえば食欲の秋。

秋の味覚には、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。色々な食材に挑戦してみたいはかがでしょう。

また、9月1日は「防災の日」です。大雨、台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深めそれらの災害に対する心構えを準備するために1960年に制定されました。一日から一週間は「防災週間」と定められています。

『防災の日』をきっかけに備蓄品の点検をしてみたいはかがでしょうか。

特に点検してほしいのが、**飲用水**の賞味期限です。



非常用持ち出し袋とは、大きな災害が発生し緊急避難が必要になった際に持ち出すもので、懐中電灯や少量の水など、すぐに必要となる物を入れておきます。

備蓄食材はライフラインが復旧するまでに必要な食料や水、家族全員の一週間分の食料を備蓄しておくことが推奨されています。被災時の食事に求められるのは、日常を感じることができるものです。



ローリングストックとは、いま注目されている食品備蓄方法です。

普段の買い置きを量が多めにして、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足していきます。



災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

