

食育だより

令和2年9月

9月1日は
防災の日です

新川崎みらいのそら保育園

災害時に備える〈食品の備蓄について〉

最低3日分～1週間分、乳幼児のいるご家庭は2週間分の備蓄が推奨されています。

備蓄食品等の例です。防災の日を機会にご家庭での備えについて考えてみませんか？

必需品

水

1人当たり

1日3リットル

飲料水として1人当たり1リットル、調理等に使う水を含め3リットルあると安心です。洗いのなどに使う水は別途必要になります。川崎市の防災マップなどで応急給水拠点も確認しておくといいですね。好みのお茶なども備えておくといいです。

カセットコンロ・カセットボンベ

熱源として必要です。お湯を沸かしたり、食品を温めたり、簡単な調理に使えたりします。

主食

エネルギーの確保

米、乾麺(うどん・そうめん・パスタ等)、カップ麺、パックごはん、レトルトおかシリアル等

主菜

たんぱく質の確保

災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質を確保できるように、肉・魚・大豆製品・卵などたんぱく質を多く含む食事のメインとなるものも備えましょう。

缶詰(ツナ・サバ・いわし・さんま、焼き鳥、大豆水煮等)

レトルト食品(カレー、パスタソース等)

フリーズドライ食品(丼用・その他のソース等)

乾物(凍り豆腐、麩等) 等

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充

大きな災害時には野菜不足から、口内炎、便秘などに悩んだという声もありました。主食や主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維をとれるものを備えておくといいです。

日持ちする野菜(じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ等)

缶詰(コーン、果物等)

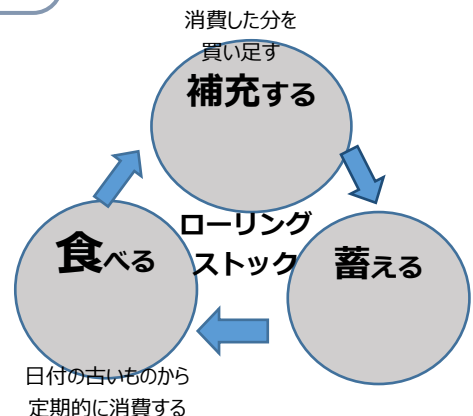
乾物(切り干し大根、わかめ、のり、ひじき等)

フリーズドライ食品(味噌汁、スープ) 等

★赤ちゃんがいるご家庭では、ベビーフードやミルクも備えておくとい安心です。調乳用に飲料水を多めに備えましょう。

【ローリングストックで非常時に備える】

ローリングストックとは、普段から使用する食品を少し多めに買い置きしておき、定期的に食べながら消費した分を買い足し、非常時に備えることをいいます。食べ慣れているものがあると、非常時にも安心して食べられます。



9月のお誕生日会メニュー

お昼 ひじきごはん・煮込み風ハンバーグ・コーンサラダ
味噌汁(なめこ・豆腐)・巨峰

おやつ さつまドーナツ を予定しています。

9月の多文化おやつ
チュロス
(スペイン)