



食育だより



家久保育園 2023年 11月

あちらこちらで紅葉の情報が聞かれ、これからは日を追って、秋から冬への移り変わりを感じます。寒暖の差もあるので体調に気を付けて、ウイルスから体を守り、免疫を下げないためにも栄養と睡眠をしっかりととりましょう。

非常食を食べてみたよ！



総合避難訓練の日、お昼ご飯に非常食を食べました。今までは非常食のご飯を少しだけ食べてみることはありましたが、今回は園全体で給食に非常食を食べてもらいました。

メニューはカレーピラフ、みそ汁、果物缶です。

今回は食器は非常用の紙皿ではなく、通常の食器を使用しました。

カレーピラフ…加熱や水も不要のレトルトパウチ食品です。ガス、水道が止まってしまった時にそのまま食べられます。

みそ汁…保育園にストックしてある、わかめ（乾物）切干大根（乾物）、干し椎茸（乾物）、うすあげ（冷凍）、コーン（冷凍）、みそを使い作りしました。ライフラインが停止していないときの非常食になります。

果物缶…非常食用にストックしてあります。

保育園では、水や食料を非常食として備蓄しています。園児のような小さい子ども達は食べ慣れているものを備蓄することが大切です。ご飯はレトルトですが、子ども達が大好きなカレー味のものにし、みそ汁はいつも保育園で食べている材料を使用しました。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法があります。これをローリングストックと言います。

今回のみそ汁や果物缶がローリングストックになります。

