食育だより

食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む
【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年9月
富士わかば保育園

9月1日は防災の日です。(台風10号の接近により令和6年度の富士市総合防災訓練は中止となりました)
各地で地震や災害が発生し、先日は『南海トラフ地震臨時情報』が発表されました。
突然降りかかる災害に備えて、この機会にもう一度家庭でも確認してみましょう。

備蓄食について

備蓄食は、非常食とローリングストックに分けられます。
・非常食は調理の手間がなく賞味期限が長いのが特徴です。
・ローリングストックは、日常から使用している食品を少し多めに買い足しておき賞味期限の早いものから食べて、食べた分は買い足していく方法です。

缶ミルクや離乳食などそれぞれの家庭に合ったもの、食べ慣れているものを備蓄しておきましょう。

備蓄食の目安

【水】子ども 2リットル　大人　3リットル
(飲料用と調理用を合わせた1日の目安)
・お好みのお茶や飲み慣れた清涼飲料水があると良いです

【食料】3色分けの赤・黄・緑に分かれる食品類
・パックご飯や乾麺、カップ麺等
・レトルト食品(カレーや牛丼、パスタソース、肉や魚の缶詰め等)
・玉葱、じゃがいも等、日持ちする野菜、野菜ジュース、果汁ジュース等

◇ビスケットやゼリー等、開けてすぐに食べられるもの、災害発生日の混乱に備えて調理不要な非常食を備えておくことも大切です
◇熱源があると食べる食品の幅が広がります

レシピ

災害時のおすすめ献立
【パッククッキング　～ご飯～】

農林水産省 非常食特集より

【材料　幼児5人分】

・米　子ども 50g
　　大人　90g
・水　子ども 75ml
　　大人 135ml
・厚めのビニール袋
(薄め:二重にする)

【作り方】

①米と水をビニール袋に入れ空気を抜き、しっかりと結ぶ
②鍋の底に皿を敷き、①を入れ湯煎する
◇鍋の底に敷くのはザルでもOK。直接ビニール袋が触れて穴が開くのを防ぎます。
◇洗った米:湯煎で30分 洗っていない米:湯煎で50分が出来上がりの目安です
◇同じ鍋でパッククッキングのスープやレトルトカレーなど一緒に温めると、1食分が手間をかけずに作れますね。温かい食事は災害時にホッとする心の栄養になります。

お願い　給食アンケートについて

9月の中旬に給食アンケートを実施します。
アンケートから、子ども達の嗜好や家庭での食生活を知りこれからの給食に反映していけたらと考えています。お忙しいと思いますが、ご協力お願いいたします。