



令和4年
8月31日
かめき保育園

9月の食育だよ!

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日~9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

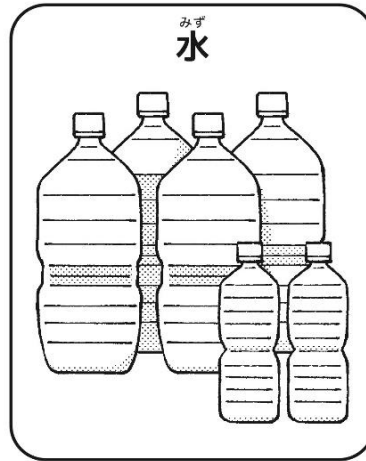
<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p>
<p>③足りないものを買足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買足す</p>

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日~1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに!

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができます。食の選択肢が広がります。



©少年写真新聞社2022

クッキング (幼児のみ)

9月9日 (金) 月見団子
9月27日 (火) さつまいもおにぎり

★エプロン三角巾を忘れずに持ってきてください
★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください



