



11月 食育だよ!

令和3年10月28日
しんあい保育園

非常食はありますか？



しんあい保育園では、毎月避難訓練を行っています。今日は11日の避難訓練の日に非常食を食べます。ご家庭でも非常食を準備していますか？せっかく準備した非常食が防災袋に入れっぱなしで期限が過ぎていた！なんてことはありませんか？

ローリングストック法

普段も使えて長期保存可能な食品を普段使用する2倍の量を購入し、半分使ったら買い足すという方法です。
この方法なら無駄なく備蓄ができます。

- ・取り出しやすい場所に置いておきましょう。
- ・子どもが食べ慣れたものを用意しておきましょう。
- ・お菓子は子どもが喜ぶだけでなく、生きるために必要な糖分と塩分を摂取することができます。
- ・なるべく火や水を使わなくても良いものも用意しておきましょう。
- ・最低でも3日間の水と食料は用意しておきましょう。

1日に必要な飲用水 大人：3L
こども：1.5L
生活に必要な水：6L
(給水を受けるためのポリタンクも用意しておきましょう)

必要なもの

カセットコンロ(予備のボンベも)
鍋 割り箸 お皿やコップ 使い捨て手袋
ラップ(お皿にひけば洗わず何度も使えます)
ウエットティッシュ など

食料品

米またはアルファ化米	乾物(わかめ・切干・ひじき等)
乾麺・もち・カップめん	根菜(常温保存可能な野菜)
お菓子・調味料	缶詰(コーン・煮魚・ツナ等)



職員イチオシメニュー

今月はりんご組職員が考えたメニューを取り入れました。

**ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 トマトサラダ みそ汁
いちごヨーグルト**

〈りんご組のクラスの様子〉

春先から育てていたピーマンが何個も収穫でき、給食室でいろんな料理にしてもらいました。ちょっぴり苦いけど、自分たちでお世話していたピーマンなので頑張って食べられちゃいました。まだまだ難しい時もありますが、黙食にも挑戦中な頑張り屋さんのりんご組です。

☆2日献立

豆腐とツナのソース焼き

信愛会の「富士わかば保育園」の人気メニューを取り入れました。木綿豆腐・ツナ・玉ねぎなどを混ぜてオーブンで焼き、ソースをかけます。どんな味でしょう？お楽しみに♪