

早いもので進級、卒園まで1ヶ月となりました。  
 今月はつき組さんからのリクエストメニューを取り入れております。  
 リクエストしたメニューを楽しみにしてくれているようです。  
 この1年間給食を通してお子さま達の笑顔を見ることができ嬉しく思います。  
 今年度もスケッチ保育園の給食にご理解・ご協力いただきありがとうございました。  
 来年度もお子さま達が食に触れる機会をつくっていきたいと思います。



### 災害時に備えた食品の備蓄についてご紹介します。

近年、地震だけでなく風水害が頻発しており、安心して暮らすためには普段から無理なく食品の備蓄を始めることが大切です。

#### 備蓄食品の選び方

日ごろから栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

主食	米・パックごはん 乾麺・カップ麺等		その他	調味料・ふりかけ・ジャム・菓子類 災害時には、気持ちが不安定になりやすいです。 食べ慣れた好きな菓子があると気持ちがホッと し、ストレスケアにもつながります。
主菜	肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品		水	水は1人当たり1日3ℓ必要
副菜	日持ちする野菜や果物・梅干し 漬物・野菜ジュース 野菜や果物の缶詰 即席スープ・乾物等		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                 台所・寝室に分散して 収納するのがコツです！             </div>	

※ご家族に合わせて、必要であれば粉ミルクやアレルギー対応食、常備薬などの準備も大切です。

#### ローリングストック

ローリングストックとは、普段使用している食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

#### 災害時の栄養は

**災害直後は、炭水化物ばかりになりがち**  
 タンパク質をとるためには、缶詰がおすすめです。  
 ツナ・鯖などの魚介の缶詰や焼き鳥などの肉類の缶詰など、  
 缶詰は長期保存でき、手軽にタンパク質をとることができます。

**便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい**  
 ビタミン類を補うために、じゃがいも・玉ねぎなどの日持ちする野菜を常備しておくといいです。  
 切り干し大根や高野豆腐、わかめ、ひじきなどの乾物もおすすめです。  
 野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいですね。

#### その他にあると便利な災害備品

カセットコンロ	熱源を確保すれば食の選択肢が広がります。温かい食事をとることで、身体が温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。
ラップ・アルミホイル	食器にまくと洗い物を削減できます。食品を直接触らずにラップを使用すると衛生的です。
キッチンバサミ	断水時には、洗い物ができない状況が想定されます。キッチンバサミを使って空中で切ると、まな板を使用しなくて済みます。
ビニール袋	調理用手袋やボールの代わりになります。箱型に折った新聞紙にかぶせることで食器の代わりになります。大きいビニール袋は、雨具の代わりにもなります。
キッチンペーパー ウェットシート	キッチンペーパーは、布巾やタオルの代わりになります。ウェットシートは、ボディ用も用意しておくといいですね。
除菌スプレー	断水時には、手洗い用の水の代わりになります。特に食事前や調理前に意識して使用しましょう。

#### トイレも備えましょう

災害時は、水道が止まり、トイレが使用できない場合が想定されます。排泄を我慢することで、水分や食品摂取を抑えることにつながり、栄養状態の悪化や脱水症状を引き起こす原因になります。そこで、食材と同様に、携帯トイレやおむつ等も準備しておく安心です。

