



令和 3年 9月 1日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

給食は2日から始まります。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。食材も夏から秋の食材を使ったメニューになっていきます。

2学期も園児たちが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情たっぷりの給食を作りたいと思います。



9月1日は防災の日です。この日は、「関東大震災」が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、防災への心構えを準備するという意味合いで創設されました。また防災の日を含む1週間が「防災週間」と定められています。

### 災害時に備える備蓄は何日分必要なの？

2011年東日本大震災が起きる前までは、「3日分くらい」備えておけばよいといわれてきましたが、現在は「1週間分くらい」と言われています。

### ① 備える食品を考える

保存がきく食材を紹介します。

- 主食になるもの・・・芋類やアルファ化米、乾麺、小麦粉、(熱や力の元になる) 乾パンなど。
- 主菜になるもの・・・肉や魚の缶詰やウインナーソーセージ、大豆や、(血や筋肉になる) たまごなど真空パックのもの、レトルト食品など。
- 副菜になるもの・・・日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰、ジュース、(体の調子を整える) わかめ、ひじき、インスタント味噌汁など。



### ② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。お店で防災コーナーなど陳列しているときに非常食などチェックして増やしていきましょう。

### ③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物を準備しておき、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していく方法を「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態でキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

緊急時に備蓄を揃えているご家庭も多いかと思います。この①～③の方法をもとに、災害時に備えてみてはいかがでしょうか。

### 水分の少ない食べ物に注意

パンやスポンジケーキ、カステラなどの水分の少ない食べ物は、喉につまらせないよう注意が必要です。

給食時にも牛乳をこまめにとることや、よく噛んで食べることを担任の先生と連携し今後も促していきます。誤嚥・窒息防止のため、おうちでもご配慮とご協力をお願いいたします。

こまめに水分を摂ることや、よく噛んで少しずつ食べることが重要です。