



9月は、暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きそうです。「食欲の秋」と言われるこの季節、秋の味覚を美味しく食べて栄養を摂り、元気いっぱいの身体を作りましょう。



ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

災害への備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。近年、地震や台風や豪雨などによる災害が全国的に起こっています。いざという時の為に食品備蓄について見直してみましょう。

☆どのくらい必要？

災害発生時は電気、ガス、水道などのライフラインが止まる可能性があります。ライフラインの復旧には1週間以上かかる場合があり、支援物資が届かないことやスーパーやコンビニで食料が手に入らないことも想定されています。その為、**最低一人3日分、できれば1週間分の食料を備蓄しておくことが重要です。**

☆どんなものを備蓄したらいいの？

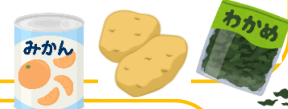
エネルギーとなるもの
ごはん、パン、麺類など



たんぱく質を含む食品
魚や肉の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品。



ビタミン、ミネラル、
食物繊維を含む食品
日持ちする野菜や缶詰、ドライフルーツ、乾物など。



飲料水

1人当たり1日3L×人数分
×3日以上
カセットコンロも準備



その他

子どもの好きなお菓子、乳児は粉ミルクやレトルトの離乳食。アレルギー食品など。



☆ローリングストックをはじめよう

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す事で、常に一定の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。

