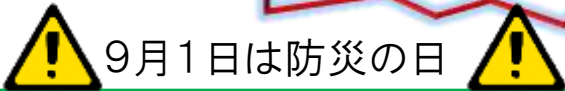


# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和4年9月号

少しずつ秋の気配が感じられるこの季節は暑さで食欲不振だった子どもたちも活動量が増え、食欲旺盛になります。旬の魚や野菜、果物など秋の実りに感謝しながら食事を楽しみましょう。

## 非常時に備えましょう！！



9月1日は防災の日

非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくといいでしょう。熱源が同封されていて、温めて食べられるものがあります。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいので、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救ってくれます。

### 離乳食

#### <火やお湯がなくても食べられるもの>

・ベビーフード、レトル트가ゆ、乾パン(水に溶かすとパンがゆになる)  
ジュース、飲料水、液体ミルク、菓子

#### <火やお湯があれば食べられるもの>

・粉ミルク、ベビーフード(フリーズドライタイプ)



### 幼児期

#### <火やお湯がなくても食べられるもの>

**主食** レトル트가ゆ、アルファ米(水が必要)、パン缶、乾パン

**主菜** レトルト調理済食品(カレー、ハンバーグ等)、肉、魚、大豆缶詰、豆乳

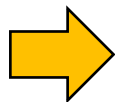
**副菜等** レトルトスープ、野菜、果物の缶詰やジュース、飲料水、菓子

#### <火やお湯があれば食べられるもの>

・パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ製品

災害時に使える

キッチングッズ



・ラップ、アルミホイル…紙皿や普段使用している食器に敷いてから使うと、ラップやアルミホイルを換えるだけで水や洗剤を使用しなくても良く、衛生的な食事ができます。