

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年9月

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の肌に触れる風がどことなく

季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくのと万一の時には不安を和らげてくれる効果があります。

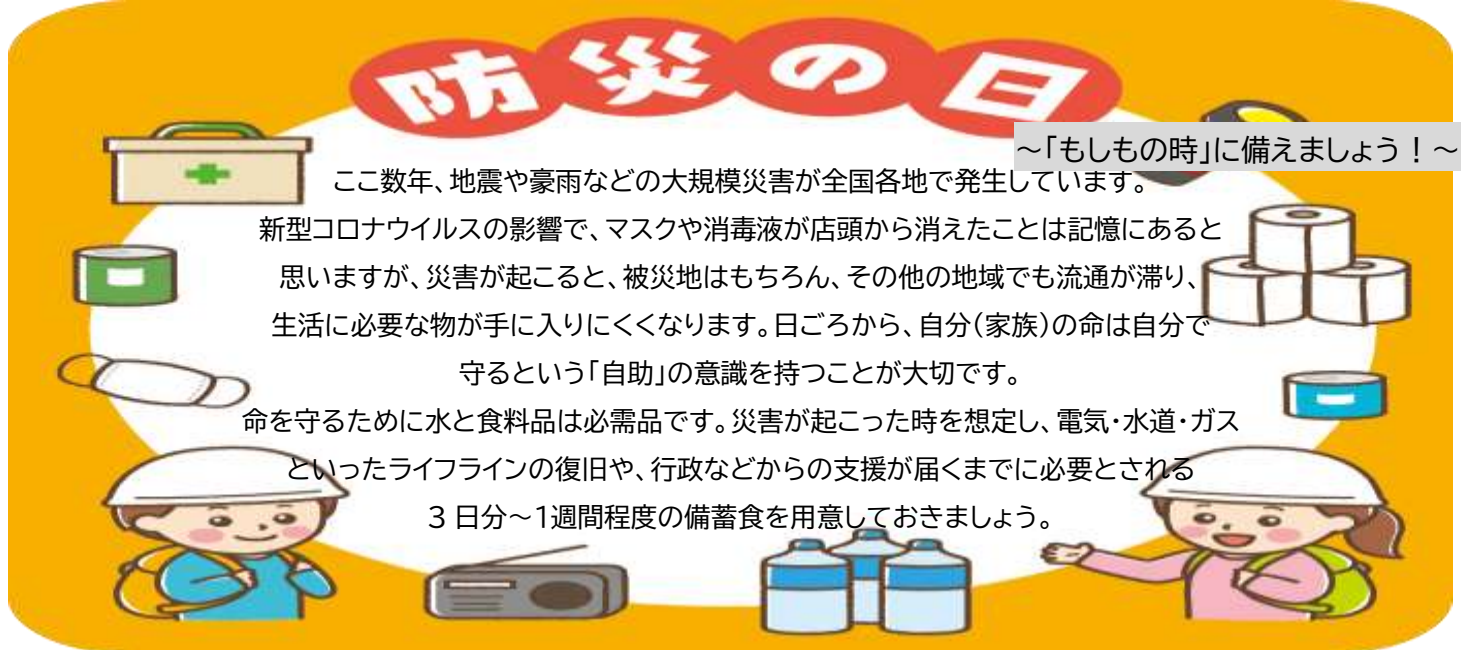
防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。

新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶にあると思いますが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

～「もしもの時」に備えましょう！～



ローリングストック法で食べながら備える

ローリング（回転）させながらストックする（備えておく）こと、つまり日常の食品を多めに買い、切らずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄されるという考え方です。

★なじみのある食品を非常食にできる

いざという時に慌てず、普段からなじみのあるものを安心して食べることができます。アレルギーがあっても、普段食べているものなら安心です。

★シミュレーションができる

いざという時の調理法や食べ方をシミュレーションすることができます。

★非常食の鮮度を保ち、期限切れを防げる

「消費」→「備蓄」を繰り返すので賞味期限切れを防げます。



似ているけど全然違う！！消費期限と賞味期限



消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される、

「安全に食べられる期限」。

期限を過ぎた場合は、食べないほうがよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が遅い食品に表示される、

「おいしく食べられる期限」。

期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

