



給食だより



社会福祉法人 雫石保育園 令和8年9・10月

朝夕は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になってきました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、栄養バランスのよい食事と、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

9月1日は
防災の日



自信や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。災害時には、電気・水道・ガスが使えなくなることがあります。そんな時でも慌てず、食事が摂れるよう、日頃から水や非常食を備えておきましょう。また、ご家庭での防災訓練や非常持ち出し品の確認も大切です。



災害時があると安心な食品・備品

★日頃から少し多めに備え、定期的にチェックしましょう。



飲料水



ごはん類



缶詰



懐中電灯



ラジオ



レトルト食品



乾物・乾麺



カセットコンロ・



ポリ袋



お菓子・
栄養補助食品



箸・
使い捨て食器

ボンベ



ウェット
ティッシュ

災害時の食事の工夫



★水を大切に使いましょう

食器をポリ袋やラップで包むと洗い物が減り、水の節約になります。



★温かい食事や飲み物でほっとひと息

カセットコンロなどを使って温かい飲み物を摂ると、心も体もほっと安心します。



★食べやすいものを工夫しましょう

そのまま食べられるものや、簡単に調理できるものを上手に組み合わせましょう。

ローリングストックのすすめ

★普段の食品を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足していく方法です。

① 買う

② 食べる

③ 買い足す



普段から少し多めに
買い置きする



賞味期限の近い
ものから食べる



食べた分を
買い足す



賞味期限を確認する
ことも忘れずに！！

子どものための災害時の食事



★食べ慣れた食品を備えておきましょう

いつも食べているお菓子やレトルト食品などがあると、子どもも安心して食べられます。



★おやつやジュースも気持ちの支えに

甘い物や好きな飲み物は、気持ちを落ち着かせるのに役立ちます。



★アレルギー対応食品は多めに備えておきましょう

食物アレルギーのあるお子さんは、いつも食べている対応食品を多めに準備しておくことで安心です。



9/10(木)は、給食室が研修に参加するため、給食の提供はありません。

当日はお弁当の持参をお願いいたします。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。