



9月 きゅうしょくだより



自然災害について考えよう!!

清明保育園 給食室

秋になるにつれ台風が多くなります。また南海トラフ地震のような大きな地震もいつ起こるかわかりません。被害の大きさは予測できませんが、準備はできます。近くの避難場所はどこにあるか、災害備蓄はどのくらい必要か確認しておきましょう。



なぜ必要!?災害備蓄!!



地震や台風等の大規模な災害の発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、水や保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が集中し、品薄や売り切れ状態となる恐れがあります。東日本大震災では、しっかり食料が調達できたのが発災後3日目以降という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域がありました。

こうした事態に備えるため、日頃から、家庭においても、普段使いの食料品等の「買い置き」などにより、最低でも**家族の人数×3日分(理想は1週間分)の食料品の備蓄**に取り組むことが望まれます。

ローリングストックを活用しよう!!

非常食というと「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。ローリングストックとは日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を摂ることができるはず。

食材の条件として

- ・『賞味期限が一年以上』
- ・『常温保存が可能』

例えば

- ・**レトルト食品**
カレー、牛丼、お粥
- ・**インスタント食品**
カップ麺、やきそば、スープ、味噌汁
- ・**乾物**
高野豆腐、切り干し大根
- ・**缶詰**
ツナ缶、サバ缶、コーン缶



ゆき組の味噌完成



今年2月に、大豆を蒸し、つぶし、混ぜ、仕込んだ味噌が完成しました。キュウリに味噌をつけてみんなで試食。『きゅうりと味噌がすごい合う』『味噌美味しい!!』などと感想が聞こえてきました。この出来た味噌は、味噌汁や五平餅などの給食で使っていきたいと思います。

9月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	355kcal	13.9g	10.1g	165mg	544mg	1.7g	193μgRE	0.22mg	0.25mg	21mg	1.2g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	506kcal	19.6g	14.5g	230mg	776mg	2.2g	277μgRE	0.33mg	0.35mg	29mg	1.8g	4.1g

8月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	365kcal	13.7g	11.5g	156mg	505mg	1.5g	157μgRE	0.18mg	0.22mg	17mg	1.3g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	519kcal	19.5g	16.4g	220mg	722mg	2.1g	224μgRE	0.25mg	0.32mg	25mg	1.8g	3.5g