

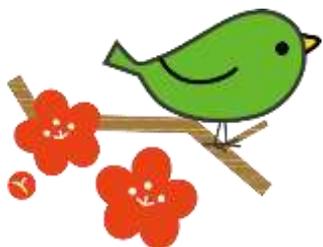
西宮こもれび キンダーガーデン

2022年2月号

寒い日が続いていますが、子ども達は元気いっぱいです。外遊びでは、ビニール袋でつくった凧をあげるため、夢中になってグラウンドを走っていますよ。

1月のお料理は「よもぎうどん」でした。子ども達のはりきって足踏みしたおかげで、コシのしっかりした美味しいうどんになりました。ご馳走様です。

(記・大國さおり)



～今月の予定～

1日(火) 身体測定

3日(木) 節分

4日(金) 食育「大豆」

18日(金) お料理「湯葉・梅おかか納豆」

24日(木) 避難訓練

25日(金) クリーン活動

災害に備えた、食料備蓄のコツ!

大きな災害が起こると、物流がとまり食品や生活必需品の入手が困難になります。マスクやトイレットペーパー不足で社会が混乱したのは記憶に新しいところです。

内閣府では災害に備えて各家庭1週間分の備蓄を推奨しています。1週間分はちょっと難しい…と思う方は、まず3日分を備蓄してみましょう。食料の備蓄は、普段から食べるものを備蓄する「ローリングストック法」がおすすめです。

- ① 普段食べているものを少し多く買って備える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べた分を買い足して補充する

これを繰り返し、常に食品が備蓄されている状態を保ちます。当園でもこの方法で保存食を備蓄しております。

<ご家庭での食料備蓄例>

- ・水…一人一日およそ3L(飲料水+調理用水)
- ・主食…カップ麺、パックご飯、パスタや素麺などの乾麺
- ・主菜…肉野菜豆などの缶詰、カレーや牛丼などレトルト
- ・副菜・果物…梅干し、缶詰、ドライフルーツ
- ・その他…インスタント味噌汁、お菓子、調味料など



乳幼児がいるご家庭は、さらにミルク、離乳食の備えなどが必要になります。お子さんが日ごろから好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時もリラックスしたり、安心したりできます。

また、食物アレルギーをお持ちの場合、アレルギー対応食品が災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です。東日本大震災では1カ月以上アレルギー対応食品を入手することができなかった方がいたそうです。最低2週間分の備えが推奨されています。

それぞれのご家庭の状況に合わせて、平常時に少しずつ備蓄をしていきましょう。