



ランチルーム9月号

令和4年9月1日
あたごはま保育園





厳しい暑さもひと段落して、朝夕の風に秋の涼しさを感じられるようになりました。夏の疲れが出やすい時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。睡眠、休養、栄養をしっかりととりましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。9月は台風も多くなる季節なので改めて、身の回りの環境や備蓄品の見直しを行いましょう。

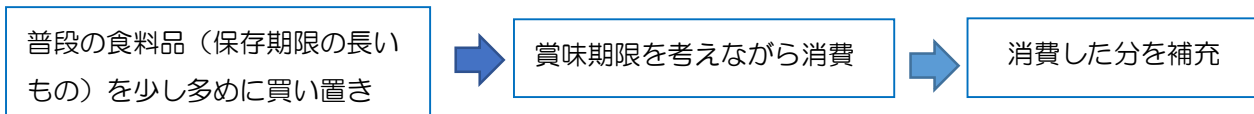
◆食料備蓄品の再確認！

- ・家庭での備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ・ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(1人あたり水21L、ボンベ6本程度)あれば安心です。

<p>水</p> <p>飲料用として、1人あたり1日1L、調理等に使用する水を含めると、3L程度あれば安心です。</p> 	<p>カセットコンロ</p> <p>熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。</p> 
<p>米(エネルギー及び炭水化物の確保)</p> <p>米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。</p> 	<p>缶詰(たんぱく質の確保)</p> <p>缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。</p> 

◆ローリングストックについて

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する”ローリングストック”を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。災害時は、子どもは環境の変化で精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子などが心を癒すこともあります。



参考ホームページ:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

あたごはま保育園でも、防災について学び、実際に非常食を食べる機会を設けています(3歳以上児のみ)。家庭でも、ハザードマップや避難所、非常食や備蓄品などについてお子さんとお話されてみてください。