



9月食育だより



まだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。

朝晩の気温差が大きくなり、夏の疲れも出やすい時期です。

バランスの良い食事を心がけ、お出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう☆☆



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

☆食料・飲料などの備蓄、十分ですか？☆

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

・トイレトーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

※アレルギーを持つ場合は、対象アレルゲンが除去された日持ちする食料の備蓄及びローリングストックを行いましょう。

☆家具の置き方工夫しましょう☆

○家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。

○寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

○手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう！

○紙おむつ

○着替え

○常備薬

○体温計

○履き替えの靴

○おやつ

○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪



参考:「防災の日」及び「防災週間」について: 防災情報のページ - 内閣府
災害が起きる前にできること: 防災の手引き-いのちとくらしをまもるために- 首相官邸

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。

②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。

③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事時の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」☆

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、【泥がついたじゃが芋】。洗う前、表面はぼこぼこを感じます。

しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした

食感に大変身！このように、たった1つの食材でも子供たちは実際に体感することで、食べ物によりおいしく感じられるでしょう。

家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう☆

