



給食だより

令和7年 9月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

夏を元気に乗り切りましょう！

毎日暑い日が続いていますが、食欲不振など夏バテになっていませんか？園では水遊びなどではしゃぐ、こども達の声に元気をもらっています。体力を消耗しやすいこの季節を元気に乗り切るためにしっかり睡眠・休息をとり、以下の3つを心がけましょう

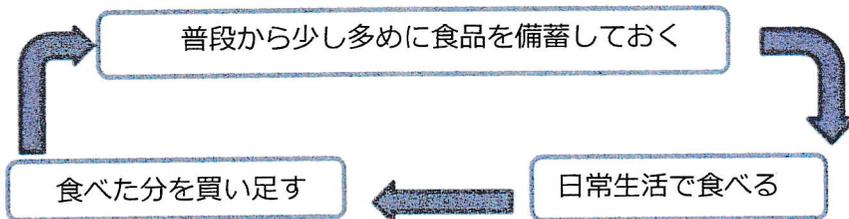
- 朝ごはんを食べよう
- 早寝早起きを心がけよう
- 水分をこまめにとろう



いつも使っているものを少し多めに備蓄

9月1日は「防災の日」です。災害に備えて、食品の備蓄をしておくことは大切です。少しの工夫で、無理なく災害時に備えるローリングストック（日常備蓄）をご紹介します。

ローリングストックとは



普段使う食品を、食べながら備蓄する方法です。普段から食べて、気に入ったものを多めに買っておけば、災害時でも家族の好きなものが食べられます。

備蓄すると良いもの



災害時にはアルファ米（水やお湯を加えるとご飯になる加工された保存食）、おにぎり、パン、カップ麺などの主食類は、比較的早い段階で支援物資が配られます。手に入りやすい炭水化物は最小限にして、主菜・副菜などになる魚や肉の缶詰、レトルト食品、野菜ジュースや乾物、水、日持ちのする芋や果物などを重点的に備蓄して置きましょう。また、災害時に食器にかぶせて使えるラップや、調理などに使うビニール袋などの日用品も常備しましょう。また、カセットコンロとカセットボンベは、災害時に調理を

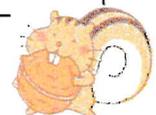
するために必ず用意をしておきます。食品や飲料水、ガスボンベなどは、最低3日から1週間の備蓄があると安心して過ごせます。

乳幼児やアレルギーのある人

液体ミルクや哺乳瓶、レトルトの離乳食を多めに備えます。レトルトの離乳食は、食べなれておくことも大切です。こどもの好きな食品や飲み物、安心するものがあると、災害時でもリラックスして過ごせます。また、アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにくいので、備蓄が大切です。各家庭に合わせた準備をしておきましょう。

乳幼児の為の備蓄

- 液体ミルク
- 哺乳瓶
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトの離乳食
- 好物の食品・飲み物



あるクラスの給食風景 ～こりす組～

こりす組ではフォークを使って給食を食べていますが、自由登園の時や家庭で箸（補助ばし）を使っている子がいるので、希望される方に家庭から自分用に箸を持ってきてもらっています。上手にお友達が箸を使っている様子を見て、興味を持つ子もいます。今が家庭で箸の練習に入るチャンスかもしれません。