



★ きゅうしょくだより ★

令和3年9月

みなみかせかせ保育園



秋は月が一番きれいに見える季節です。

お月見のお供えの代表であるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

災害時の備えは大丈夫ですか？

9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をおすすめします。



飲料水

一人一日3ℓが目安です。大人一人当たりの飲料水の必要量は約1.5～2ℓとされています。これに調理等、生活用としての水を含めた目安量です。市販のミネラルウォーターや、缶入り飲料水を備蓄しておくで安心です。

食糧

レトルト食品、缶詰を中心にアウトドア商品なども加えて揃えておきます。火や水が必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオーバータイプのもを主体にすると便利です。

備蓄量

備蓄量については災害の規模や程度によって状況が大きく変わるのではっきりとした基準的なものはありませんが、国や地方自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

※緊急時には、粉ミルクや哺乳瓶など、赤ちゃん向けの物資も不足しがちになります。びん詰めやフリーズドライのベビーフードを、少し多めに買っておくと安心です。



食育

☆大事に育てた夏野菜を使って、製作を楽しみました☆



やった！
収穫！！



赤しその汁で
色塗りです☆

茶色だね☆

野菜の絵を描いたよ。その後、赤しそを
ぐりぐりとすりこぎ器で潰します♪



自分たちで種をまき、水やりをして育てた野菜で「良い匂いがする」と感じながら、色の変化や植物そのものを感じ、製作をしました。水遊びでしそジュースにして楽しむことも行いました。自分たちで育てたことで、野菜への興味や関心が広がっています。