



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



災害に備えましょう

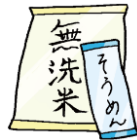
災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

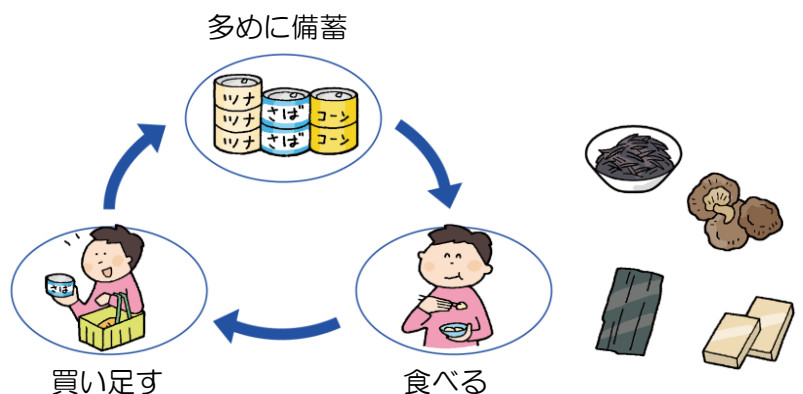
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



日常的に備蓄をしよう！

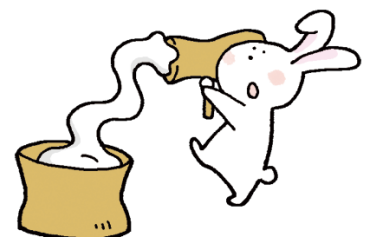
ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



今月の食育活動

- ・クラッシュゼリー（もも組）
- ・バイキンマンをやっつけよう（ばら組）
- ・手洗い実験（ひまわり、すみれ、ゆり組）



食育活動報告



～とうもろこし めぐぞう～ もも組(1歳児)

その手足は健康的に日焼けをし、青々とした身体にふさふさのひげ。あぐらをかいて、まっすぐにこちらを見る彼の名前は「とうもろこしめぐぞう」。ぱりぱり、ペリペリ、ペリペリときて、べろーん。それは見事なぬぎっぷり。この絵本は、とうもろこしが自ら、ただひたすらにその葉っぱをぬいでいくお話。もも組の子ども達も大好きな絵本です。実際に、皮付きのとうもろこしを触る活動をしました。匂いを嗅いだり、皮やひげの様子に夢中になっていました。



～郷土料理 ずんだ作り～ ゆり組(5歳児)

枝豆をさやから取り出し、ずんだ作りをしました。お餅は、窒息防止のため園では食べることができないため、完成したずんだあんを味見した後、砂糖をいれていないずんだで餃子ピザを作りました。

ずんだの作り方を知らない子も多く、「作るの大変なんだね」「ちょっとしかできない」などの声が聞かれました。餃子ピザは、「おいしい、おいしい」「おかわりしたい」と、あっという間に食べてしまいました。

