

給食だより 9月号

9月に入り、天候不順が続いています。朝晩や日ごとの気温差が大きくなるこの時期は、自律神経が乱れやすくなり、身体の不調につながります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で自律神経を整えましょう。

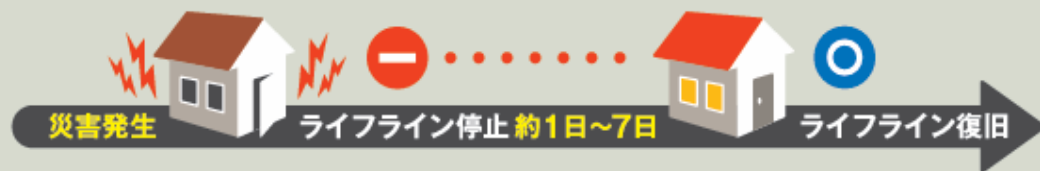
備え、できていますか？

日本各地で発生している地震や豪雨災害に、防災への意識が高まっているご家庭も多いのではないかと思います。農林水産省ホームページに『災害時に備えた食品ストックガイド』が載っていますので、今一度、災害時への備えを確認しておきましょう。

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要な？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年9月19日 給食室

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、 あると便利!	カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事!

上記の備蓄例に、各ご家庭の事情でこども用などをプラスしましょう。

保育園の備蓄について

保育園でも、水や食料、ミルクやおむつなどの防災用備蓄をしています。そして、水分補給、給食やおやつで使用し、随時補充することで常に一定量を確保しています。ご理解のほどよろしくおねがいいたします。