

# 給食だより

暑い日差しの中に少しずつさわやかな風を感じるようになり、さわやかな秋が待ち遠しいですね。9月1日は防災の日、給食室も災害時に給食提供できるように備えています。ご家庭の備えも見直す機会にしてみて下さいね。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）など

★この日を機に期限切れのものがないかチェックしましょう。



## 災害時の食事を食べてみよう！！

日頃から災害時の食事を経験しておくことは、防災意識を高めるとともに、備えが正しくできているかや調理手順に不備がないかの確認をしています。

今年の防災の日は災害時献立の中から大豆ミートのカレーピラフをおやつに提供する予定です。また、子ども達にも災害時の食事について伝えていきたいと思います。

## <クラスの様子>

### 【くまのみ組】

今年度初めての食育活動。とうもろこしに触れました。皮付きのとうもろこしと皮を剥いたとうもろこし両方を用意し、子ども達が自由に触れるように準備しました。初めは給食でも見たことのある皮を剥いたとうもろこしに手が伸び、凹凸のある粒の感触を確かめるように触っていました。次に皮付きのとうもろこしを触ってみようとしますが、手を近付けるともじやもじやもヒゲが手に触れ驚く様子がとても可愛らしかったです。これから様々な食材に触れながら食材そのものを知る機会を作っていくたいです。

### 【ぺんぎん組】

こんにゃくに触れ、ちぎりました。一人分ずつに分けたこんにゃくを子どもたちにちぎってもらいました。はじめは見慣れないこんにゃくに触れることが躊躇する様子もありましたが、保育者がちぎってみせると真似して触れ、ちぎる姿が見られました。隠し包丁をしておくと1歳児でも滑りにくく、ちぎることが出来るので、ご家庭でも食事作りのお手伝いの一つとしておすすめです。

### 【いるか組】

とうもろこしの皮むきをしました。丸ごと一本のとうもろこしを見て「うわー大きい！！」と言いながらさっそく手を伸ばし、むき方の手本をみせた後に「やってくれるかな？」と聞くと「はーい！」と元気な返事が返ってきました。皮をむき中から出てきたとうもろこしに目をキラキラさせ、ひげもきれいに取り除くことが出来ました。その日のおやつは茹でとうもろこしだったので「みんながむいたのだよ」と伝えると「うんうん」と嬉しそうに頷いていました。

### 【くじら組】

トマトケチャップを作りました。昨年は数個しか収穫できなかった中玉トマトの凜々子が今年は40個近く収穫できました。まだ青い実がなっているのであと何個収穫できるのか楽しみです。収穫したトマトは冷凍して、たくさんたまつたのでついにケチャップ作りをしました。子ども達に皮を剥いてもらい、煮込む様子を見学しました。作ったケチャップはじゃがいもと一緒に給食で食べました。

## 災害時の保育園での備え～給食室～

保育園では災害時、帰宅困難（お迎え困難）を想定して1日3食3日分の食事が提供できるように献立を用意し、全園児・職員分の食材を備えています。

水を加えるだけで出来るα化米や缶詰め類だけではなく、日々の給食提供にも使用している食材や調味料をストックし使用する度に入れ替えるローリングストックも活用しています。（切干大根やコーンフレーク、大豆水煮など）

また、災害時少しでも気持ちにゆとりが出来るようおやつ類（ビスケットやあんこ）も用意しています。

ローリングストックは手軽に備蓄出来るだけでなく、日々食べ慣れたものを災害時も食べることが出来るのでご家庭でもぜひ取り入れてみて下さい。

