



9月1日は防災の日

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしたいですね。

防災時子どもたちのストレスを少しでも緩和できるよう、好きなお菓子をいれておくことも大切です。

◆まず、水分！次に食事！

～食べることが大切な命を守ります！～

第一に**水**！我慢は禁物です。

災害でライフラインが被害を受けると、水のない不自由な生活を強いられます。

生きるためには水分を最優先でとってください。また、災害時は食事の量も減り、食事から摂取が想像以上に減ってしまいます。

人間が一日に必要な水の量は、**約3リットル**です。その3リットルを家族の人数×3日分備蓄してあると安心と言われていますが、3日後に支援物資などが届くという確証はありません。

3日分というのはあくまで最低限の備蓄になります。できれば、5日以上の水を備蓄するのが理想です。

★好き嫌いの理由と対応法

初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

【理由】

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しいものを食べることができない子がいます。

【対応法】

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいので、「無理強い」はせずに、おらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。



乳児の時弱い



2～6歳がピーク



個人差

次にしっかり、**食事**！

◆まず、食べましょう！

生きるために、体力をつけて、暑さや寒さに負けない為にも、食べてエネルギーを補給しましょう。

◆食欲がないときは、食べやすいものを！

汁物、温かい食べ物はホッとできます。食べなれたものから試してください。

◆バランスも考えましょう！

食べ物が増えてきたら、不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを補う食品を、積極的に活用しましょう。

備蓄に良いもの

- 食べなれた食品、好きな食品
- ビタミン強化米や玄米
- 缶詰やレトルト食品
- 野菜や果物のジュース
- 栄養機能食品、栄養ドリンク