



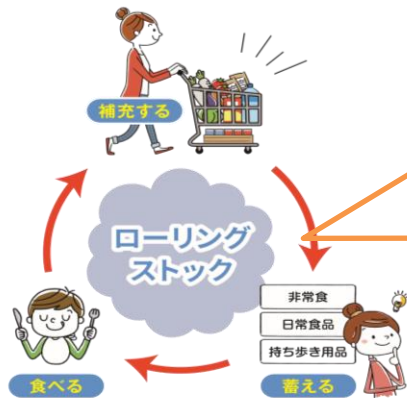
給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2024年9月19日(木)
土橋・松井・岡本

毎月19日は食育の日です。今月は防災の日(9/1)にちなんで【災害食】についてお話しします。いつ何が起こるのか分からないのが自然災害です。最近では豪雨災害や地震も増加しています。災害に対処するためには迅速な避難や心構え、そして「備え」が大切です。災害時の“食”の観点から、食べ物の備蓄にまつわるポイントを紹介します。

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足す事で常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。



ここがメリット♪

- ① 費用・時間の面で、普段の買い物の範囲で出来る。
- ② 普段食べ慣れている味の為、災害時でも食べやすい。
(子どもたちは特に安心ですね！)

《備蓄の目安》

家族の人数×最低3日分

※可能であれば1週間分あるとより安心です



参照:厚生労働省

こども園では災害時・緊急時に備えて、冷凍の食パンや缶詰など、賞味期限の長い食品を備蓄しています。缶詰は加熱不要でそのまま食べられる利点があり、果物缶を使うとフルーツポンチを作ることもできますよ！

