

9月1日は“防災の日”



災害時に備えて備蓄品の用意を！



防災の日から1週間が防災週間とされています。ご家庭では日頃から、非常用食品の備蓄は行っていますか？
災害は予測できません。「備えあれば憂いなし」 いざ！というときに慌てないように平常時に備蓄品の準備を
しておきましょう。準備したものは、普段の食事で上手に使用して、期限切れのないよう、確認を。

保育園で備蓄しているもの



★保育園の非常用食品★

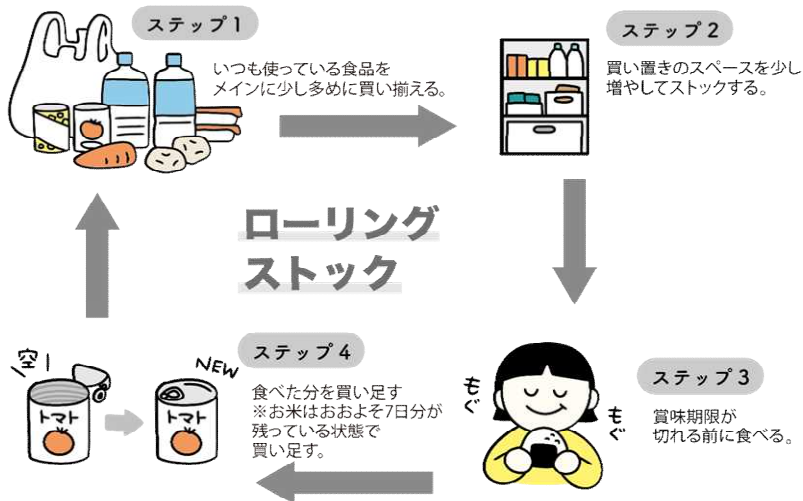
保育園では、次のような非常用食品を備蓄しています。

- ・長期保存が可能なもの
- ・調理に手間がかからないもの
- ・持ち運びに便利なもの
- ・手軽に食べられるもの
- ・ローリングストックが可能なもの

こどもは、普段食べ慣れないものはその時の環境も相まって（極度の不安・緊張など）食べないこともあります。ご家庭でも、日頃食べ慣れているものを、備蓄リストに追加しておくといでしょう。

ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。



※農林水産省発行「災害時に備えた食品ストックガイド」や消費者庁発行「食品ロスにしない備蓄のすすめ」等、備蓄食材の選び方、レシピ等が掲載されていますので、備蓄品を選ぶ上での参考にしてみてください。

混ぜご飯にする場合は、油はなくても良いです。

9月の献立紹介 ツナコーンチャーハン《材料：幼児4人分》

ご飯	280g
玉ねぎ	20g
にんじん	16g
ツナ缶	1/4缶(20g)
コーン缶	20g
醤油	小さじ2/3
油	小さじ1

- ① 玉ねぎ・にんじんは、みじん切り。
ツナ缶とコーン缶は、汁けを軽くきっておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
玉ねぎ、にんじんが軟らかくなったら、醤油とごはんを加えて炒め合わせ、醤油で味を調える。