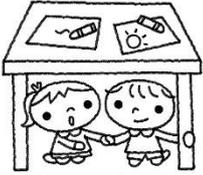


令和7年9月 北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」



非常食の準備していますか？



9月1日は、防災の日です。この機会に、災害に備えた非常食の備蓄について考えてみましょう。もしもの時に備えて1週間分の蓄えがあると安心です。

どんなものを備蓄しておけば良い？

《常温保存できる食べもの》

- ・飲料水…人間1人が1日に必要な飲料水は3ℓです。生活用水になると、1日6ℓもの水が最低限必要となります。家族の人数に合った水を備えておきましょう。
- ・食料品…レトルト食品・缶詰・お菓子などの調理せずにそのまま食べられるものがあると便利です。また、赤ちゃんがいる家庭では液体ミルクや市販の離乳食を用意しておく安心です。そして、食物アレルギーのお子さんがある場合には、アレルギー対応食品を準備しておく必要があります。

《ローリングストック法（日常備蓄）》

定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法を“ローリングストック法”といいます。いつも購入している食品などを常に少し多めにストックしておき、古いものから順に使い、食品を循環させられるので、常に新しい食品が備蓄できます。



～東京都備蓄ナビ「自分に合った備蓄をしらべてみよう」～

東京都では、いつ起こるか分からない災害に備えて、家庭での「日常備蓄」を呼び掛けています。家族構成などの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量をお知らせし、ショッピングサイトや実店舗での購入をスムーズにするためのウェブサイトを開設しています。ぜひ、ご活用ください。

☆3つの質問に答えると、自分の家庭に合った備蓄品目と必要量(1週間分)のリストが表示されます。



きたまち保育園の防災食材について

保育園では日ごろから防災訓練を実施するほかに、9月1日には防災訓練を実施しました。給食では防災備蓄の食材を使用しました。給食では幼児組にカレールウ、おやつのお化米わかめごはんは乳児も食べました。また離乳食のおかゆと全員が防災食を食べることができました。子どもたちにもぜひ感想を聞いていただけたらと思います。

また防災用の食材は、味付けがしっかりしていたり食材が大きかったりと乳幼児には食べづらい場合もあります。実際に食べてみることで大人や子どもが「味を知る」ことや子どもたちが緊急時にも食べられるように「味に慣れる」ことも大切です。ぜひご家庭でもローリングストックを兼ねて喫食してみてください。

食具・食器も持ちづらさや食べにくさなど喫食している子どもたちの姿や担任の意見などを取り入れながら再検討しています。

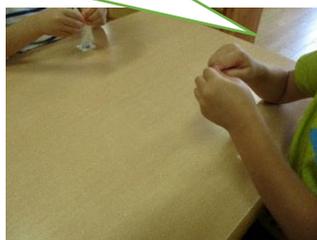


使い捨て哺乳瓶も備蓄しています。



スプーンは短く子どもたちが持ちやすいものを選んで購入しています。

個包装のスプーンは大人に手伝ってもらわないと難しかったようです。



大人の声掛けでしっかりと端をもって運べました。



※こちらの写真は昨年のもになります。備蓄している食具等は同じです。今年度の様子も壁新聞等でご紹介しますのでぜひご覧ください。