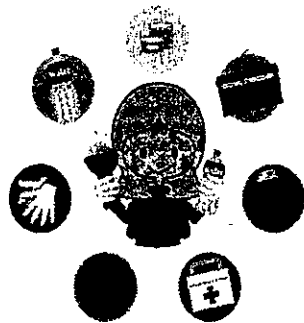


## 非常食の準備していますか？

### ●どんなものを備蓄しておけば良い？

非常食は**1人最低3日分**が必要とされています。  
1週間分の蓄えがあると安心です。



### 《常温保存できる食べもの》

・アルファ米・乾麺・もちなど…エネルギー源になります。アルファ米は、保存がきくうえ、お湯か水を注ぐだけで食べられるため、非常食として便利です。

・缶詰・レトルト食品…野菜や果物、大豆、魚類、肉類など様々な種類があり、主菜や副菜になります。保存がきき、調理しなくてもすぐに食べられるものを選びましょう。

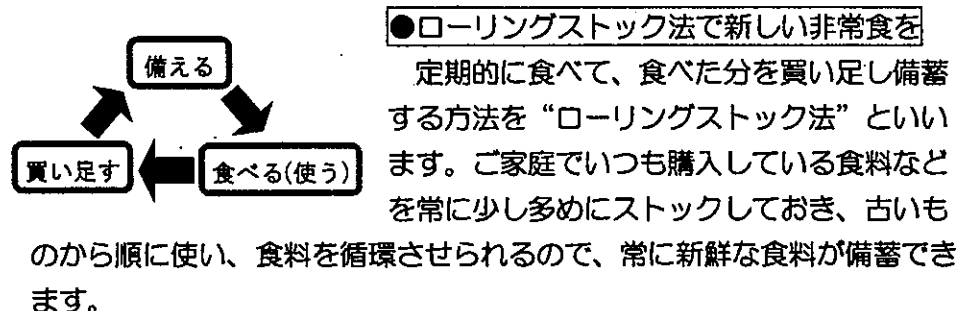
・お菓子(ビスケットなど)…食事代わりに簡単に糖分の補給ができます。また、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。

・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。必ず備えましょう。

### 《準備しておくの良いもの》

炊事のためにカセットコンロ、カセットボンベやキャンプ用品(はんこ、食器、鍋など)の用意しておく良いでしょう。また、缶切りや紙コップ、ラップ等を一緒に準備しておく便利です。

非常時に手に入る食べ物には限りがあるので、食物アレルギーのお子さんがある場合は、アレルギー対応食品を準備しておく必要もあります。その他、ご家庭に合わせて必要なものを準備しておきましょう。



### おはしのマナー

今月12日にくま組さんにお箸の正しい持ち方のお話をし、徐々にスプーンからお箸に移行していきたいと思ひます。

そのまえに・・・

食事マナーは、自分がおいしく食べると同時に、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お友だちを箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだり、お箸を持って歩いたりするのは、危険であり、不衛生であることをまずお話ししてから、お箸の持ち方の話をしたいと思ひています。

子どもは大人の様子をよく見えています。大人のわたしたち自身が、よいマナーで食事ができるよう気を付けたいものですね。