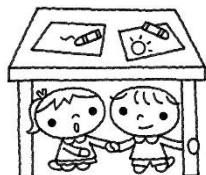


令和7年9月 境こども園

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とう安心です。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。





《こども園での非常食》

こども園でも災害時用に、非常食を3日分備蓄しております。非常食はいつも食べている食事と異なることもあるので、日々の給食にも取り入れ、ローリングストックをしながら、災害時にも安心して食べてもらえるようにしております。



カレーの時などに食べています



離乳食もストックしています



9/1(月)の防災の日に
1～5歳児クラスで
野菜スープを試飲します。

●●●●● おいしいレシピ ●●●●●

■スタミナ納豆ごはん

幼児1人あたり 37Kcal

【材 料】 4人分	
ひきわり納豆	80g
鶏ひき肉	100g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

* ご飯の上にのせて食べます。

◆ひとくちメモ◆

チューブのにんにく・しょうがの場合は2cm位になります。納豆は炒めすぎると、少しえぐみがでるので納豆を入れたらサッと炒めて出来上がりです。

【作り方】

- ① フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ② 調味料を入れ炒め煮にし、納豆を加え炒める。最後に小ねぎを混ぜる。

甘じょっぱい
味でごはんが
進みます

8月に子どもたちに人気だったメニュー