



2025 年9月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 残暑に負けないように しっかり食べよう

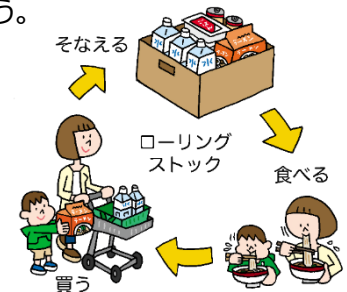
まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出てくるこの時期、よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、元気に過ごしましょう。

水や食料品を備蓄しましょう



9月1日は防災の日です。最近ニュースで、地震などの災害を目にすることが増えました。地震だけでなく、台風や豪雨などの自然災害で、電気・ガス・水道などが停止する可能性もあります。

防災の日に合わせ、いざという時のために備蓄品について考えてみましょう。
ふだんから使い慣れている食料品を少し多めに買っておくと安心です。
使った分を買い足す「ローリングストック(循環備蓄)」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄食品を選ぶポイント

- 常温保存ができるもの
- 調理の必要がなく、開封してそのまま食べられるもの
- 簡単に調理ができるもの
- ふだんから食べ慣れたもの
- 片付けが楽で、ごみが少ないもの



	水・電気・ガスが使えない時	水・電気・ガスが使える時
主食	レトルトごはん、おかゆ、 栄養補助食品 	アルファ化米、米、無洗米、そうめん、パスタ、 うどん、ビーフン、粉類（ホットケーキミックス等） 
副菜	レトルトシチュー、レトルトスープ 野菜類缶詰(味付け、水煮)	フリーズドライ食品、インスタントみそ汁、スープ、乾物(切干大根、わかめ、のり、はるさめ、高野豆腐)
主菜	レトルト食品、パスタソース、肉・魚缶詰	
嗜好品	フルーツ缶詰、お菓子、ようかん、栄養補助食品(ゼリー状、ドリンク状等)	
飲料	野菜ジュース、フルーツジュース、ロングライフ牛乳 	

缶詰などは味が濃いものが多いので、どんな組み合わせで食べればこどもにとって食べやすいかなど、事前に味見をして考えておくと安心です。また、食品の固さもこどもが食べられるものか確認しておきましょう。

あなたの家庭で必要なものは何でしょうか。ご年配者や乳幼児など、家族構成に合わせた備蓄食品を考えてみましょう。