



ぱくぱく通信

令和5年9月号
中木場保育園



暦では秋に突入しましたが、日中は暑い日が続いています。もうしばらくすると朝晩は寒く感じられることが増えてきます。そんな時期は夏の疲れが出始め、体調を崩しやすくなります。運動会に向けて練習も始まるので十分な休息をとり、旬のものを食べて風邪を引かないように気を付けましょう。



●非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

●準備するとよいもの



飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証等）

非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。災害時には子どもは環境の変化により、精神的に不安定になるため食べられない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し命を救います。非常食としての備えも大切ですが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。

園では、11月に毎年実施している園外への避難訓練の日に防災教育の一環で備蓄している非常食を給食で食べています。体験しておくことで災害時でも安心して食べることができます。



お米は栄養たっぷり

ご飯は、味が淡泊でおかずにもよく合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちが良く脂質が少ないのでパンなどに比べると太りにくい食材です。



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の農産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちを持った豊かな人間に育てましょう。