

食育だより

多伎こども園 2月の食育だより

暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんをしっかり食べましょう。インフルエンザやコロナなどの感染症も流行っています。ウィルスに負けず、元気に過ごすためにも朝からしっかりご飯を食べて登園しましょう。

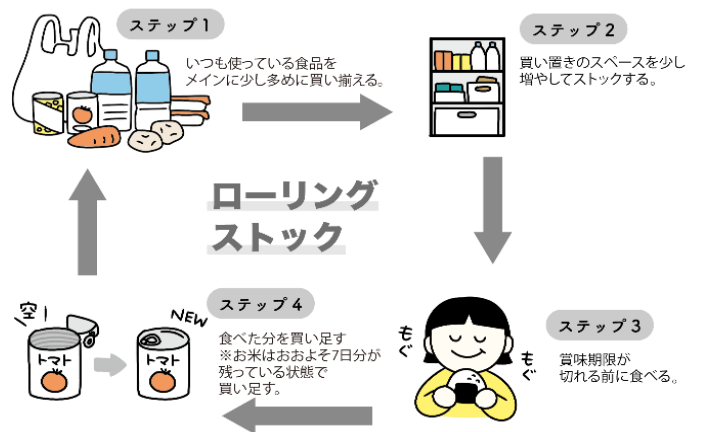
2月3日は節分です。節分には「鬼は外」「福は内」といい、悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。豆を自分の歳の数だけ食べると体が丈夫になって病気になるににくいと言われています。園ではやわらかく煮た大豆を使ったおやつを提供します。

◆◆ストック食品の活用法◆◆

今年のお正月、石川県で大規模な地震が発生しました。ライフラインの停止、道路の寸断、燃料不足などにより物資の供給が困難になりかねない災害というものは、いつ起きてもおかしくありません。日頃から家庭でも食料品を備蓄することが望まれます。備蓄食品は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かれます。

●便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。長期間の管理をせず済みます。また、管理不足で非常時に賞味期限が切れてしまうリスクも軽減されるのが大きなメリットです。賞味期限切れの防止によってフードロスの予防にもつながります。



●ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の麺、パックご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

災害は突然やってくるものです。「今度でいいや」と先延ばしにしないことが大切です。特にアレルギーがあるお子さんや、病気などで制限食がある人にとっては災害時にはそれぞれが食べれるものの準備が必要です。日頃からお子さんや家族の好みを把握して、毎日の生活に取り入れやすいローリングストックで備蓄を整えましょう。

