



ふたば保育園
令和3年8月30日

毎年9月1日は、「防災の日」です。この日を含む1週間は「防災週間」と定められています。最近では、地震以外にも大雨・台風災害も増えています。なので、この期間に再度、乳幼児の食品備蓄について見直してみませんか？

★ どのくらい備蓄が必要??

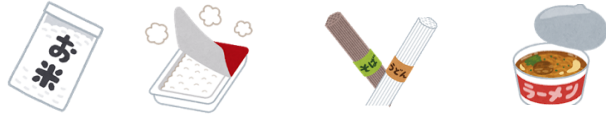
大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要する場合があります。災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能の停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定するため、**最低3日から1週間分の食品の備蓄×人数分の食品家庭備蓄**が望ましいといわれています。また、乳児用ミルクや、離乳食、アレルギー対応食などの特殊食品は、手に入りにくくなるのが想定するため、少なくとも**2週間分**を備蓄することが推奨されています。

★ 食糧備蓄の内容は??

普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を、各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えておくといいでしょう。

水 → 人1日およそ3リットル(飲料水+調理用水)程度あれば安心です

主食 → 精米、パックごはん、乾麺(そば、うどん、パスタ)、カップめんなどがあります。



主菜 → 牛丼のもとやカレーなどのレトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰め、充填豆腐、乾物(煮干し・かつお節)などたんぱく質を含む、食事のメインになるおかずです。



副菜 → 野菜の缶詰め、乾物(のり、ひじき、切干大根、わかめ)、日持ちする野菜(かぼちゃ、じゃが芋、玉葱)、野菜ジュースなどのビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。



★ 乳児のための食品備蓄等の内容

災害のときには、乳児の備蓄内容も必要です。もしものためにも、少しずつ準備してみたいかがでしょうか？

- 粉ミルク
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- レトルトなどの離乳食



★ 災害時の食生活のポイント

① 災害直後は、炭水化物ばかり摂取しがちな時、、、
→ エネルギー源として、炭水化物を摂取するのは重要ですが、他の栄養素(たんぱく質、ビタミン、ミネラル)の摂取も大切です。災害時にたんぱく質、ビタミン、ミネラルを同時に

摂取するのは大変ですが、**大豆**だとそれらを補うことができます。**大豆は「畑のお肉」と**呼ばれることもあり、**良質な植物たんぱく質**を含みます。牛乳や卵のたんぱく質に負けないくらい、栄養価が高く体内でも吸収されやすいのが特徴です。また、**ビタミン(ビタミンB群・ビタミンE)・カルシウム・食物繊維**などたんぱく質以外にも多くの栄養素を含みます。なので、**大豆の缶詰、充填豆腐**など備蓄するといいいでしょう。

② **便秘・口内炎などの体調不良を起こしやすい、、、**
→ 大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が取れなかったり、ストレスで、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれます。なので、**ビタミン、ミネラル、食物繊維を取るための野菜を常備**しましょう。じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなどの**日持ちする野菜**を、日頃から多目に買い置きしましょう。また、**乾物(ひじき・わかめ・切干大根)**もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



【お米パワーを見直そう!!】

これから、新米の季節を迎えようとしています。お米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、色々な栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスの良い食生活を目指しましょう!!

◎ 脳や体のエネルギー源になる

お米の主成分は、炭水化物です。炭水化物は、体の中で分解されてエネルギー源として働きます。



◎ 給食で提供している発芽玄米について

ふたば保育園では、白米と発芽玄米を混ぜて提供しています。発芽玄米とは、玄米を水に浸して発芽させたものです。同じ種でも発芽させることで栄養価が倍増します。特に**ビタミンB群、食物繊維**が多く含まれています。