



## 城保育園 9月の食育だより

厳しかった夏の陽射しも秋風とともに和らいできました。すがすがしい実りの秋がやってきました。果物やお魚など美味しくなり、食欲もアップする時期ですね。また、親子で読書をしたり、お散歩途中で秋を見つけるのも楽しいですね。



### 非常食は備えてますか？

自然災害はいつ起こるかわかりません。台風の襲来前にはパンや麺類などを準備される家庭は多いと思いますが、いざという事態を想定し3日程度の日用品を備蓄しておきましょう。9月1日の防災の日きっかけに賞味期限が切れていないか確認をしておきましょう。また、食べ慣れた食品（缶の海藻・豆類、レトルト食品、野菜ジュースなど）を備蓄し、定期的に消費して、使ったら買い足す『ローリングストック』も良い方法です。そして、ご家庭で災害時の避難場所や避難経路、連絡の取り方など再度確認しておきましょう。

### 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。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賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。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、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

### 絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。