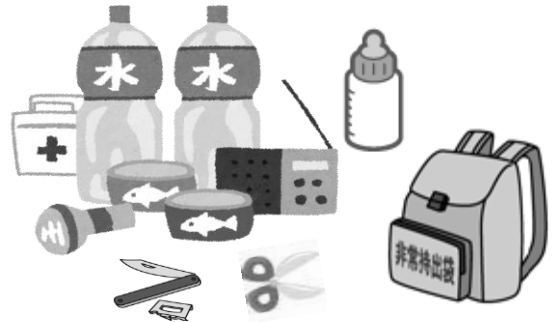


給食だよ

災害時の食事について

《緊急時に備えて用意しておくといよいもの》

飲料水、粉ミルク（哺乳瓶）
レトルト食品（離乳食、おかゆ）
長期保存できる菓子
加熱調理しなくても食べられる缶詰
（フルーツ缶・煮魚缶・惣菜缶・スープ缶など）



※食料だけでなく紙コップ・スプーン・箸等も一緒に用意しておきましょう。

※缶詰やレトルト食品は日常の食事に利用し、使った分を買い足すようにして消費期限切れを防ぎましょう。

《その他にあると便利なもの》

- ☆ ライフラインが断たれた時のために、カセットコンロ・ライター・マッチなど。
- ☆ 缶詰の果物やドライフルーツなどはビタミンやミネラルの補給が出来ます。また、甘いものや菓子があると不安な時に落ち着けるので用意しておくといよいでしょう。
- ☆ 避難所では食事が偏りがちになりやすく、身体の電解質のバランスが崩れたり、脱水症状を起こしたりしやすいのでスポーツドリンクやイオン飲料（粉末でも可）も用意しておくといよいでしょう。



※保育園では災害時用に以下のような食品を備蓄しています。

α化米（白米、わかめご飯、ゆかりご飯、ドライカレー等）、レトルトおかゆ、肉や魚を使用した缶詰やレトルト食品、フルーツ缶、レトルトスープ、市販菓子、ゼリー飲料、ベビーフード等



9月1日は『防災の日』です。地震や大雨などの災害が多く起きています。緊急時に備え、ご家庭でも食料品や離乳食以外にも、トイレトペーパーなどの消耗品、オムツなどの子ども用品を買い置きしておきましょう。