



# 給食だより

2024年9月

認定こども園 新宿ベアーズ  
栄養士

暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。  
引き続きこまめな水分補給を心がけて、熱中症にも気を付けていきましょう。  
秋は実りの季節です。給食やおやつにも秋の味覚が少しずつ登場します。



## 「非常食体験」

9月2日に幼児クラスでは、非常食のアルファ米と水を使って「非常食体験」を行います。  
もし災害が起きた時、ご飯を作るのに必要な水や電気が止まってしまったらどんなご飯が食べられるのかを、子どもたちと一緒に考えたいと思います。  
また、当日の給食にはアルファ米のご飯を提供する予定です。



## 9月1日は「防災の日」

「防災の日」は、1923年に発生した関東大震災に由来して制定されました。最近、地震も多く発生しています。  
この機会に、ご家庭でも非常食や備蓄品を見直してみましょう。

### 非常食の備え

非常食として水、米、缶詰などの備えも大切ですが、子どもが日常で食べて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。  
災害が起きた時、不安でいっぱいの子どもたちにとって、食べて慣れているものは安心感を与え、心を癒してくれます。

### 新宿ベアーズの非常食

飲用水、わかめご飯(アルファ米)、パンの缶詰、クラッカー缶、液体ミルク、おかゆ(レトルト)、赤ちゃんせんべいを備蓄しています。  
また、朝おやつに使用しているお菓子も多めにストックしています。

