



2025 年度 9 月 1 日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原 ベアーズ 1

天高く馬肥える秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

非常食の準備

9 月 1 日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ化米）・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。

備蓄食品の選び方

大規模災害時は 1 週間分以上の食料備蓄が望ましいとされています。お湯や水を注ぐだけで食べられるアルファ化米など、防災に特化したいいわゆる非常食を備えておく方法もありますが、非常食は値段が割高であることに注意が必要です。

普段から食べ慣れていて、常温である程度保存がきくものをローリングストックで備えておくのが、余分な出費もなくて継続しやすくおすすめです（日常生活でいずれ消費するものであるため、実質的に余分な出費がゼロになります）。

備蓄食品の選び方として日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶ事が大切です。

- 1: 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2: 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定しましょう。
- 3: 足りないものを買い足しましょう。
- 4: 賞味期限が消える前に消費し、消費したものは買い足しましょう。

