



食育だより



八尾市立認定こども園・保育所調理室

厳しかった夏の陽ざしも秋風と共に和らいできました。
これからは秋本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中の道端や、お店の店先で秋を見つけるのも楽しいですね。



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。2、3日分を目安に、賞味期限をチェックしながら備えておきましょう。

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、食べられない非常食では心身を満たす事が難しいこともあります。

子どもが食べなれているお菓子なども、賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。

※公立こども園・保育所でも、備蓄米、備蓄水を常備しています。



- ☆自然解凍だけで食べれる食材の加工→例: フロッキーを子房に分けてゆでて冷凍しておくといいでしょう
- ☆そのまま食べれるものを用意しておく→例: チーズ・ソーセージなど

非常食の確認を

乾パンやレトルト食品、パンなど非常食は3大アレルゲンの小麦・乳・卵などの成分が含まれているものが多いです。

乾パンは3歳以上の子どもにはいいですが、小さい子どもにはクラッカーの方がいいですね。また、食物アレルギーの子どもが安心して食べれるものがあるか確認しておきましょう。



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 Tel (072)924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧いただけます→「八尾市 食育だより」 <https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

