

2026年
9月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

今月の目標

秋の食材を
さがそう！

残暑も少しずつ和らぎ、秋の気配も感じ始めます。秋になると旬の魚や野菜がたくさん出回ります。食欲も戻ってくるので、季節のおいしい食材を、おいしく食べ、好きな食べ物が増えていくといいですね。

9月1日は防災の日。災害といっても、地震だけではなく、台風や雷、集中豪雨なども心配され、停電や断水なども予測されます。食べなれている食材のローリングストックなど、防災食の準備や点検を行い、備えましょう。



非常備蓄品

非常備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。最低3日間分、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 携帯トイレ
- 非常食（アルファ米、レトルト食品など）
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法を！

「非常時には非常食を」と思っていないませんか？

非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足りります。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。

こういったものを普段の買い物ときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。



もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいのではないでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物（大人1人1日分の目安）



- ☐ 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ☐ ご飯（アルファ米）3食分
- ☐ 缶詰 2～3缶
- ☐ レトルト・インスタント食品 2～3種類
- ☐ お菓子（自分の好きな物でOK）
※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起しにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

