

# こどもの食事だより



## ●親子で災害の備え、できてますか？●

10月にはいりました。秋の気配がますます深まるこの頃。子どもたちは外で元気に遊んでいます。昼夜の気温差が激しい時期でもあるので、健康面には十分気を付けてください。

運動会の練習で毎日体を動かしているの、子どもたちの食欲も旺盛になってきました。野菜が嫌いな子が多いのですが、最近は給食や、おやつが残しが少なくなってきたように感じます。

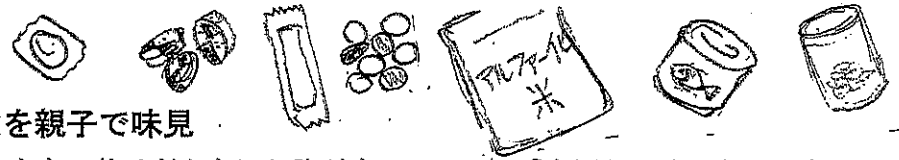


秋は、果物や野菜がおいしい季節。ご飯や麺などの炭水化物に、お肉、お魚、大豆製品などのたんぱく質と、野菜、果物、芋、キノコなどのビタミン、ミネラルをバランスよく摂って、健康な毎日を送りましょう。

地震などの大きな災害が発生した時は、食料を運ぶことができなくなり、食料が売り切れて一時的に食料不足になる恐れがあります。自宅で避難生活をおくる場合もあります。

### ①備えておく食品は

主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分が必要だといわれています。保存がきく食品で、そのまま食べられる食品を備えましょう。

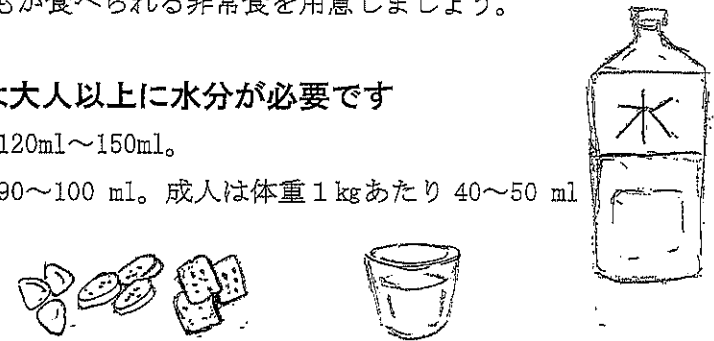


### ②非常食を親子で味見

食べたことない物はどんなにお腹がすいていても喉を通りにくいものです。親子で味見をして、子どもが食べられる非常食を用意しましょう。

### ③お水の確保 乳幼児は大人以上に水分が必要です

乳児は、体重1kgあたり120ml～150ml。  
幼児は、体重1kgあたり90～100ml。成人は体重1kgあたり40～50mlで充分です。



また、家の近くの避難所に指定されている公園に、親子で防災ピクニックに行くのもおすすめです。非常食をお弁当代わりに食べることで、何か感じる事、気づく事があると思います。いざという時に家で備蓄品を備えていると安心です。

