



令和 7 年 2 月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

非常食、用意できていますか？

令和 6 年も大きな災害が日本各地で起こりました。いつ何が起こるかわからない災害は、とても怖いすよね…。

万が一、何か起こった時のために「備えておく」ことはとても大切です。準備しておきたいものはたくさんありますが、その中でも「食べるもの」は生きることにつながってきます。今月はおうちで備えてほしい「非常食」についてのお話です。

●非常食について

ライフラインが止まった時のために、最低でも 3 日分の用意が必要とされています。

【1 日分の食事例】朝食 ・非常食用パン
昼食/夕食 ・レトルトご飯 ・缶詰 ・レトルト食品 など

・湯煎調理ができるレトルト食品や、即席めん、缶詰など、電気・ガス・水道を使わなくても食べられる食品が理想です。災害時は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足気味になるので、手軽に補給できる野菜ジュースを用意しておくのもいいかもしれません。

・レトルトご飯には、米飯だけでなく粥もあるので、咀嚼が困難な人にも最適です。

・高齢者や赤ちゃん、食物アレルギーを持つ家族がいる場合などは、それぞれのニーズに合わせた食品を用意しておきましょう。

・非常食の賞味期限が近づいてきたときは、普段の食事で使用することで食品ロスの削減に繋がります。

園では、1 月 17 日に防災のお話を聞き、
備蓄食品であるクラッカーを食べました。



そのほかに、

・1 人当たり 1 日 3L の水（飲料用 1L＋調理用、その他 2L）

・カセットコンロ、ガスボンベ

など調理に必要な道具なども忘れずに準備しておきましょう。



2月の行事「節分」について

保育所・こども園では、1月31日に節分献立を実施します！

1月31日 献立

○昼食（いわしメニュー）

- ・いわしの塩焼き（4・5 歳児クラス）
- ・いわしの照り焼き（0～3 歳児クラス）

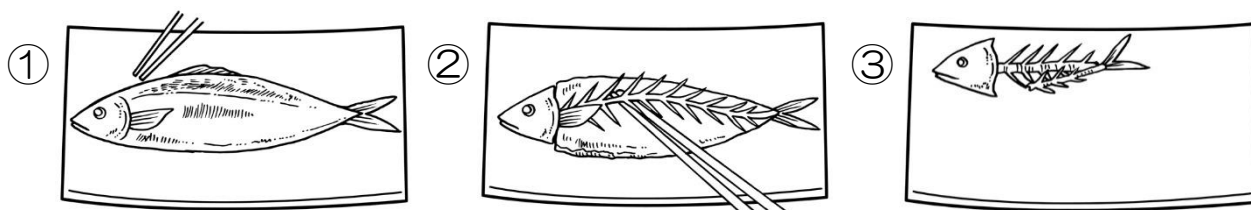
○おやつ

- ・金棒パン

4・5 歳児クラスのみなは、1 人 1 尾、頭付きのいわしを食べるよ♪
骨の取り方は調理師さんに教えてもらうんだ！



◆ 魚のきれいな食べ方



- ① まずは、魚の骨に沿って頭の方から身を食べます。
- ② 骨よりも上側の身がなくなったら、頭と骨をはずします。
※このとき、魚をひっくり返して裏側の身を食べないようにしましょう。
- ③ 残りの身をきれいに食べ、頭や骨は端に寄せておきましょう。



節分 豆知識①「恵方巻」

「恵方（えほう）」とは、その年の年神様がいらっしゃる方角のことで、恵方を向いて願い事をしながら無言で食べる太巻きのことを「恵方巻」といいます。恵方巻は、立春の前日である節分の日（今年は2月2日）に食べられます。今年の恵方は【西南西】です。

1年間の願いを込めて、恵方巻を食べてみるのはいかがでしょうか？

節分 豆知識②「豆まき」

節分に豆をまく習慣は、室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。

また、地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないとも言われています。

