



河南町立中村こども園
令和 8 年 9 月 1 日
給 食 室

暦の上では、秋になりましたが、まだまだ暑い日々が続いています。夏の疲れも出る時期です。引き続き、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

9 月 1 日は、防災の日です。

熊本県で大地震が発生しました。亡くなられた方、甚大な被害に胸が痛いです。ご冥福と一日も早い復興をお祈りいたします。災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフライン復旧までに1週間以上かかることが多いです。災害支援物資が3日以上到着しないこと、物流機能の停止によって1週間程度スーパーやコンビニなどで食べ物が手に入らないことが予想されています。

『**家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)の食品**』を備蓄するようにしましょう！

おすすめは、ローリングストックです。

ローリングストックとは、普段から食品を少し多めに買い置きし、古いものから順に日常で消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄しておく方法です。この方法で、賞味期限切れを防ぎつつ、いざという時のために無理なく食料を備蓄できます。水は、飲料水と調理用水として1人1日おおよそ3L程度必要です。水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。ペットボトルや缶入りのお茶・清涼飲料水などがあると便利です。カセットボンベは、1人で1週間当たり約6本必要です。



お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、カップ麺などが食べられます。

温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれる要素もあります。被災生活は、いつ終わるのか、なかなか見えない部分でもあるので、緊張の中でも、ホッと一息は、必要な時間です。用意しておきましょう。※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要です。

給与栄養量	目標量	達成率%	⇄ 幼児/乳児 ⇄	給与栄養量	目標量	達成率%
554	617	80	エネルギー Kcal	442	462	96
23.2	24.7	81	たんぱく質 g	18.4	18.5	99
16.1	18.5	85	脂質 g	14.4	13.9	104
226	259	83	カルシウム mg	243	208	117
3.1	2.6	92	鉄 mg	2.1	2.1	100
171	199	86	ビタミン A μg	141	181	78
0.39	0.33	118	ビタミン B1 mg	0.29	0.26	112
0.38	0.37	103	ビタミン B2 mg	0.36	0.29	124
31	22	141	ビタミン C mg	21	19	111

子どもたちの様子

新学期が始まりました。

この夏は、暑さ続きでプールあそびや外あそびができない日もあり園が静かに感じました。9月には入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。

過ごしやすい日が増え、子どもたちの元気な声が響くのが楽しみです。楽しいことがいっぱい2学期も、また子どもたちにリクエストメニューを聞きに行こうと思っています。