



新田こばと園 2025 年 9 月号

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

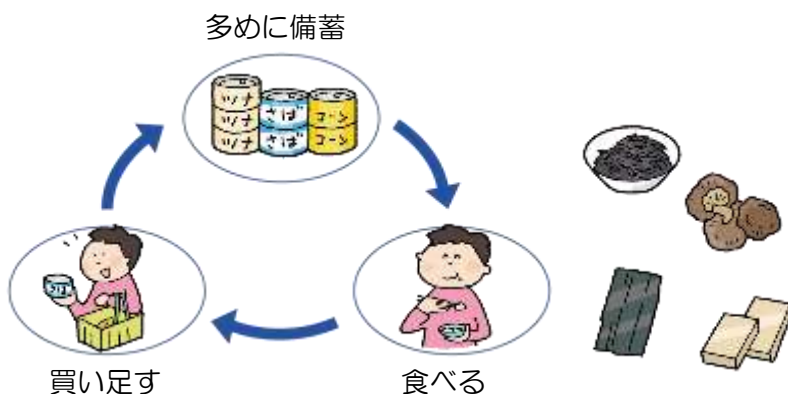
- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



今月の食育活動

- ・クラッシュゼリー（もも組）
- ・手洗い実験（ひまわり、すみれ、ゆり組）



食育活動報告



～とうもろこし めぐぞう～ もも組(1歳児)

その手足は健康的に日焼けをし、青々とした身体にふさふさのひげ。あぐらをかいて、まっすぐにこちらを見る彼の名前は「とうもろこしめぐぞう」。ぱりぱり、ペリペリ、ペリペリときて、べろーん。それは見事なめぎっぷり。この絵本は、とうもろこしが自ら、ただひたすらにその葉っぱをぬいでいくお話。もも組の子ども達も大好きな絵本です。実際に、皮付きのとうもろこしを触る活動をしました。匂いを嗅いだり、皮やひげの様子に夢中になっていました。



～ピーマンの種取り～ ばら組(2歳児)

“グリーンマントのピーマンマン”を読んで、ピーマンに興味津々の子ども達。ピーマンを半分に切ると、白いワタの中にたくさんの小さな種が入っていることに子ども達はビックリ！一粒ずつ指でつまんで種を取ったり、トントンたたいて出したりと、工夫しながら楽しむ姿がみられました。

最後はカリカリピーマンにして試食です。「おいしい、おいしい」「おかわりしたい」と、あっという間に食べてしまう子や、なかなかすすまない子がいました。

