



# モンキユウ通信

2012年 3月

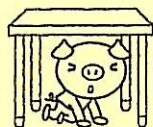


この通信は、<sup>モン</sup>門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。

早いもので、今年も卒園・進級の時季になりました。小さかったお子さんも、この1年ですくすく大きく成長しましたね。これからも子ども達の健やかな成長のため栄養いっぱいの給食を作りたいと思います。

## 子どもの成長をふりかえりましょう

当てはまる項目をチェックしましょう。年齢や発達の違いなどにより子どもの育ちはさまざまなので、チェックの数はあくまで目安として参考にしてください。



### 食と健康

- さまざまな食べ物を進んで食べ、きれいな食べ物にも挑戦していた。
- 自分の健康に関心を持ち、必要な食べ物を進んでとろうとした。
- 健康的な生活リズムを身につけられた。
- うがいや手洗いなど、食生活に必要な活動を自発的に行った。



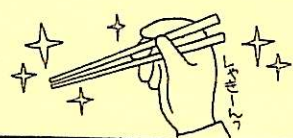
### 食と人間関係

- 身近なおとなや友だちと同じ料理を食べたり、わけ合ったりして食事をするのを喜んでいた。
- 調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持っていた。
- 楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとしていた。



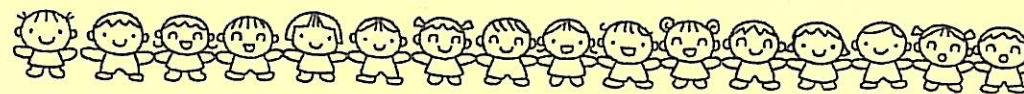
### 食と文化

- 食材に旬があることを知った。
- 地域の産物や伝統的な日本の食事を食べたり、体験したりした。
- 食事にあったスプーンやはしの使い方を身につけた。
- あいさつや姿勢などのマナーを身につけた。



### いのちの育ちと食

- 動植物と触れ合い、命の美しさや不思議さなどに気づいた。
- 野菜などを栽培して、食べた。
- 卵や牛乳など身近な動物からの恵みに感謝の気持ちを持った。



## 3. 11...東日本大震災からもうすぐ1年。

いつ何が起こるか分からない事を、1年前の地震で身をもって経験しましたね。災害が起こると食材の入手が困難になります。年齢が小さければ小さいほど我慢させるのは大変だと思いますので、平時から非常食を備えておきましょう。(手に入りにくかった物の中に、粉ミルクがありました。)



### 非常食例(1人・3日分)

- 飲料水 9リットル (1日3リットル)
- ごはん(アルファ米) 4~5食分
- ビスケット 1~2箱
- 板チョコレート 2~3枚
- 乾パン 1~2缶
- 缶詰 2~3缶



非常食は、1人最低3日分が必要とされています。お年寄りや幼児は乾パンが食べにくいこともあるので、家族構成に合わせた非常食を考えてストックしておきましょう。

### 進化している非常食

非常食=乾パンだけではありません。水やお湯を注ぐだけでできる温かいごはんや、缶入りのパンなどもあります。いろいろ調べてみましょう。



### とにかく大切な水

飲料水は1人1日3リットル必要といわれています。非常時には飲む以外にもトイレなど、いろいろなところで使うので、必ず備えましょう。



### 食物アレルギーの子は注意

非常時、手に入る食べ物には限りがあります。症状が悪化しないように、食物アレルギーのお子さんがある家庭では、食べられるものを備えておきましょう。



### 温かいものが食べられる備えを

非常時に温かいものを食べるとほっとするものです。発熱材などですぐに温くなる非常食や、ガスコンロなどを用意しておきましょう。

