

令和7年3月19日

せいさん食育情報

第12号

◎ 給食で非常食を食べてみよう

三豊市保育幼稚園課



給食で非常食を食べてみよう

日時 令和7年2月27日(木)

場所 松崎保育所

対象 保育所の子ども・職員

内容 保育所で備蓄している非常食を給食の時間に食べました。



3〜5 歳児は遊戯室に集まり、まずアルファ化米にお湯を入れてご飯を作りました。そして、出来上がったご飯を紙皿に移し、温めたレトルトカレーをかけて食べました。

保育士、調理員、管理栄養士から災害時に関する話を聞きました。

甘口なので3歳未満児さんも
美味しく食べることができ、
安心しました。

今回は温かい食事でしたが、電気やガスが使えないと、温めることもできません。水道、電気、ガスが使用できないときに、食事をするためには何を準備しておく必要があるか子どもたちと考えました。

水や缶詰などの食品、カセットコンロ、紙皿、ウェットシートなどが
必要なので、お家の人にも伝えて準備しておこうと話しました。



アルファ化米
レトルトカレー

元気サラダ
ゆで卵



今月の健康情報メモ

ロコモティブシンドロームとは、「運動器(骨、関節、筋肉など)」が加齢や運動不足、骨や関節の病気などで衰えている状態です。生活習慣を振り返って、**ロコモ予防**をしましょう！

もしかしてロコモ？ まずは、7つのロコチェック！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 重いものを扱う家事が困難（掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし）
- ☐ 2 kg程度の買物荷物を持ち帰るのが困難（1ℓの牛乳パック2本程度）
- ☐ 15 分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

★ロコトレで「運動器」の衰えを予防しよう！

ロコトレは、「スクワット」と「片脚立ち」の2つの運動です。

★「片脚立ち」の紹介

必ずつかまるもの
がある場所で行う

1日の目安
左右1分間ずつ、1日3回

床につかない程度
に片脚をあげる



若い世代も要注意。
1つでも当てはまればロコモ対策を！