きゅうしょくだより

いただきますをたのしみに

社会福祉法人えどがわ
2026．11月号

朝晩の冷え込みが増し、秋も深まってきました。木々の葉も色づき、秋から冬へと季節が移り変わる時期ですね。
11月は、さつまいも、きのこ、大根、れんこん、白菜など、おいしい食材がたくさんあります。
旬の食材は味や香りがよく、季節を感じることができます。

給食でも秋の味覚を取り入れながら、子どもたちが楽しく食べられる食事を提供していきます。
寒さに負けず元気に過ごせるよう、しっかり食べて、十分に睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

🚒 総合避難訓練を行います

非常食を食べてみよう！

11月18日（水）は総合避難訓練に合わせて、非常食を実際に食べる体験をします。
災害が起きたときには、いつもと同じ食事ができるとは限りません。
今回は、昼食に非常用のおにぎり、おやつには非常食のパンを提供します。

普段食べ慣れていない非常食。
子どもたちはどんな反応をするでしょうか？
いつもと違う食事に戸惑う姿もあるかもしれませんが、実際に食べてみることで、非常食に慣れる
大切な機会にしたいと思います。
おやつのパンは、ひと工夫してアレンジする予定です。
非常時にも、少しの工夫でおいしく食べられることを知る機会になればと思います。
いざというときに安心して食事ができるよう、日頃から非常食について考え、備えにつなげていきましょう。

📦 非常食のパンをおいしくアレンジ！

非常食のパンが大変身！さくさくラスク♪

総合避難訓練の日のおやつは、非常食のパンをアレンジした「さくさくラスク」です！
非常食のパンをサイコロ状に切ってこんがり焼き、バターと砂糖を火にかけて溶かしたものをからめ、
さらに焼くと、さくさくラスクの出来上がり！

🏠 ご家庭でもできる防災対策！ローリングストック

災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに備えて、ご家庭でも水や食料品を準備しておくことが大切です。
おすすめは「ローリングストック」です。
普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足していく備蓄方法です。
レトルト食品や缶詰、乾麺など、日頃から食べ慣れているものを備えておくと安心ですね。
この機会に、ご家庭の非常食や備蓄品を見直してみませんか？



