

食育だより



2015年9月
わかまつ保育園



朝晩と涼しい風が吹き、少しずつ秋の気配がしてきましたね。季節の変わり目はまた、体調を崩しやすい時でもあります。夏に疲れた身体を労りながら、十分に休養や栄養を摂っていきましょう。



備えあれば…



9月1日は防災の日です。園でも引き渡し訓練を行います。いつ起きるか分からない災害。いざという時に冷静に対応が出来るよう、家族でよく話をしておきましょう。今回は『備蓄』についてのお話です。



備蓄とは

万が一の場合や将来に備え、蓄えておくこと、またそうして蓄えたものことです。日頃から無理なく万が一の災害に備えて蓄えておくことは家庭で出来る備災のひとつです。非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫なども活用し、最低でも3日、できれば1週間分の食材を備えましょう。また、飲料水は1人1日3Lを準備しておきましょう。

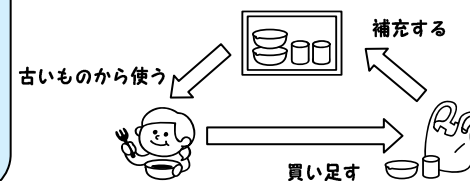


備蓄の考え方“ローリングストック法”

定期的(1ヵ月に1~2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法です。食べながら備える為、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱え、普段の生活の中で無理のない備蓄ができます。

1. 普段買う2倍の量の食料品を購入します。この際の食料品とは、ストックが可能な米、餅、乾麺やレトルト食品、缶詰、お菓子、カップ麺等です。
2. 古いものから順に使っていき、半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入します。このように常に食料品が余分にある状態をキープするのがポイントです。余分買いする食品は賞味期限がその期限内に消費可能なものにしましょう。

※食料品の備蓄の他に、生活用品のストックにも有効です。
トイレトーパーや衛生用品等、この方法を取り入れると災害時に対応ができて安心です。



◎使う予定のものを先買いしておくという考え方で、無駄なく無理なく備蓄することができます。

☆さんまの味付缶詰を使った炊き込みご飯☆

<材料 4人分>…さんま缶(100g)・2缶、米・2カップ、水・2カップ、大豆水煮・100g、しょうが・1かけ、酒・大さじ1、塩・小さじ1/2、ねぎ・少々
<作り方>…しょうがは千切りにしておき、洗った米にねぎ以外の全ての材料を加えて炊飯し、仕上げに小口切りにしたねぎを散らす。(さんまは汁ごと使う)>

🔍 今月のレシピ紹介 🍴

★さつまいものガレット★ (分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

さつまいも…22g(130g), チーズ…5g(30g), ホットケーキミックス…10g(60g),
無塩バター…4g(24g), 牛乳…4g(大さじ1と2/3), 卵…5g(L玉1/2個)

<作り方>

- ① さつまいもは1cm角に切って、水にさらす。
- ② チーズは1cm角に切る。
- ③ 溶かした無塩バターに卵と牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ③に①と②とホットケーキミックスを加えてさつくりと混ぜる。
- ⑤ 鉄板に④を1cmの厚さになるように流し込み、180℃のオーブンで20分程焼く。