

みんなげんき

びちくひん

しょくいくだよ 食育便り ぼいくしょようちえんか 保育所幼稚園課

かんりえいようし 管理栄養士 ささきわかこ 佐々木和歌子

ねん 2018年



『万が一の備蓄品はありますか?』

7月に入って台風や大雨など自然災害の恐ろしさを感じる日がありました。いよいよ梅雨明けし気温や湿度が急上昇し、真夏の暑さが続いています。保育所では水遊びも始まって子ども達は楽しく遊ぶ姿が見られています。ご家庭でも十分な睡眠とバランスのとれた食事や規則正しい生活リズムを大人がこころがけてコントロールし、体の疲れをとってあげるといいですね。

さて、今回は、身近に起こった自然災害をきっかけに、備蓄食品について一緒に考えていきましょう。どんな災害が起こるかわからず、電気や水道などライフラインが一定期間使用できなくなったり、食料の流通がとどこおるといいうリスクもあります。ご家庭での備えがあると安心できますね。



備蓄食品を選ぶときは、

- ① おいしいこと
- ② 自分(子ども)の好きなものであること
- ③ 普段食べ慣れていること
- ④ 心と体を元気にする(栄養が摂れる)ものであること
- ⑤ 少なくとも6か月以上日持ちすること

参考「栄養と料理」

2017年8月号

5つの視点をふまえると満足度が高くなります。

☆子どもは環境の変化により、食べ慣れない非常食ではなかなか食べてくれないことがあります。用意している物があれば期限の前にためしに食べてみるといいでしょう。少しでも安心して食べられるものがあるといいですね。

例) 乾パン→子どもには硬すぎて噛めない

食品の選び方としては、

- 調理せず、すぐに食べられる食品(缶詰以外食品)や飲料
- たんぱく質(肉・魚・大豆・大豆製品)が摂れる食品
- 体調を整える食品はありますか?(根菜類・果物・ドライフルーツ)
- 備蓄品の賞味期限を把握して、複数に分けておきましょう。



がつ お や こきゅうしょく ししょく いただ め に ゆ しょうかい
6月の親子給食で試食して頂いたメニューを紹介します。

☆高野豆腐のキーマカレー

(子ども1人分) (大人2人子ども2人分) <作り方>

鶏ひき肉	12g	72g
高野豆腐	3g	18g
生姜	1g	6g
玉ねぎ	20g	120g
にんじん	10g	60g
ピーマン	5g	30g
カレールウ	8g	48g
ウスターソース	2g	12g (小さじ2)
砂糖	1.2g	7.2g (小さじ2強)
なたね油	0.5g	3g (小さじ1弱)

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生姜はみじん切りにする。
高野豆腐は戻して水気を絞り、みじん切りにする。
カレールウは細かく切っておく。
- ② 鍋に油をひき、生姜・鶏ひき肉を炒め肉が白っぽくなったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、次に①のピーマン・高野豆腐を入れてよく炒める。
ヒタヒタの水を加えて①のカレールウと調味料を加えて弱火にしてから炒め煮する。
- ③ 10分程度煮て味をみてできあがり。

◎ごはん以外にもパンに挟んだり
 麺にかけたりしてもおいしく頂けます。

※ご家庭に計量スプーンをお持ちでない場合は
 ティースプーン=小さじ
 カレースプーン=大さじ
 で代用してみてください。



※作り方等でお尋ねがある場合は、三国保育所
 給食担当者へお尋ね下さい。

