



給食だより

2015年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

9月1日は「防災の日」です。災害は突然起こります。電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するのに3日はかかります。いざという時のために、家庭では最低3日分の食材を備えておきましょう！保育園では、子ども・職員分の3日分を備蓄しています。

食材の備蓄の例

水

1人あたり1日約2~3ℓ必要だと言われています。長期保存可能なペットボトルもあります。また、10~20ℓのポリタンクに水を入れ、時々入れ替えて常備しておくこともできます。

肉や魚の缶詰・レトルト食品

支援される食品は米やパンなどのエネルギーのもとになるものがほとんどです。栄養に偏りがでてしまうので、おかずの缶詰を。野菜ジュース・ドライフルーツなどもおすすめです。

乾パン・お菓子

パンやごはんの代わりとして食べることができます。カロリーが高く軽いため、非常食として向いています。最近は、やわらかいパンやビスケット、マフィンなどが入った、子どもが食べやすい非常缶も出回っています。チョコレートや飴は冷蔵庫に入れれば保存可能です。

アルファ化米

炊いたお米を乾燥させたもので、水やお湯でもどすだけで食べられます。日持ちするので非常食に最適です。最近は、五目ごはん、赤飯、わかめごはん、おかゆなどさまざまな種類のものが売られています。さらに、パックごはんもあれば便利です。

おうちでの備蓄のポイント

- ・備蓄食料は、保存期間の長いものを選び、温度・湿度の低い場所で保存しましょう。
- ・備蓄食として準備したレトルト食品や缶詰の賞味期限が近付いたら、食事に使い、なくなったら補充する習慣にすると良いでしょう。
- ・この他にも、お米を多めに買っておくなどご家庭で工夫してみましょう！



備蓄用の缶詰を使った簡単レシピ

さんまの炊き込みごはん

(大人2人・子ども2人分)

米	2合
さんま缶詰(蒲焼き)	1~2缶
大根	5cm
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
醤油	大さじ1

大人 406kcal 子ども 203kcal

1. 米をとぎ、水気をきっておく。
2. 缶詰は身と汁を分けておく。大根・しょうがを干切りにする。
3. 炊飯器に米を入れ、缶詰の汁・調味料を加え、水を目盛りよりも少なめに入れる。
4. さんま缶の身、大根、しょうがを入れて炊飯する。

★お好みでにんじんの干切りを加えたり、ネギを散らしてみても良いですね！

