

食育だより 9月号

平成 30 年 9 月 3 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

空の色やトンボの姿など、所々で秋の気配を感じるようになってきました。とはいっても、まだまだ暑い日が続きます。体調管理をしっかりとしていきたいものです。

災害に備えて、非常食を見直してみましよう

9月1日は防災の日でした。先日は引きとり訓練もあり、災害・避難について、ご家族で話し合う機会も多かったと思います。また、西日本豪雨災害などもあり、河川が多く土地の低い足立区では地震災害だけではなく河川の氾濫などの水害への対策も必要です。今回の食育だよりでは、非常食の備蓄についてのポイントをご紹介します。ご家庭の災害対策の参考にしてみてください。

ご家庭で備蓄しておく非常食の目安 1人当たり3日分 が必要とされている量です。

<内容例・ひと家族分>

- ・飲料水 9リットル（1日3リットル）
- ・ご飯（アルファ米）4～5食
- ・ビスケット 1～2箱
- ・板チョコ 2～3枚
- ・乾パン 1～2缶



あくまでも一例です。お年寄りや幼児は乾パンが食べにくいこともあるので、家族構成に合わせた組み合わせでストックしておくことをおすすめします。

ポイント1：進化している非常食

非常食＝乾パンだけではありません。水やお湯を注ぐだけでできるご飯（アルファ米）や缶に入ったパンなどあり、味なども工夫されおいしいものも増えてきています。

ポイント2：とにかく大切な水

飲料水は1人1日3リットル必要といわれています。非常時に飲む以外にもトイレなど、色々なところで使うので、必ず備えましょう。

ポイント3：温かいものが食べられる備えを

非常時に温かいものを食べるとほっとするものです。発熱材などですぐに温くなる非常食や、ガスコンロなどを用意しておきましょう。

ポイント4：食物アレルギーのある方は注意

非常時、手に入る食べ物には限りがあります。症状が悪化しないように、食物アレルギーの方がいる家庭では、食べられる物を備えておくで安心です。

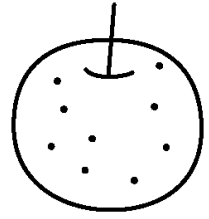
『ストックしておきたい常温保存できる食べ物』

- 缶詰：主菜や副菜になり、野菜や果物、大豆、魚類、肉類など様々な種類のものがあります
- 乾物：海藻類や切り干し大根など、非常時に不足しやすい食物繊維などが多く含まれています。
- 乾麺・餅：万が一お米がなくても、主食になる食べ物です。エネルギー源になります。
- 根菜類：冷蔵庫がなくても冷暗所においておけば、日持ちする野菜です。

果物ご紹介コーナー

今月は「梨」です。日本では弥生時代から栽培が始まったといわれています。晩夏から初秋の今の時期に食べられているものが「日本なし」といわれるものです。成分の大半が水分ですが、たっぷりと含まれる果糖には疲労回復効果があり、また、ソルビトールには便通を整える効果があります。

店頭で買う場合、形がよくどっしりして、皮にむらがないものを選び、保存する際には、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で1週間を目安にする。



世界の料理を食べよう

9月12日(水)は「イタリア料理」を堪能します!!

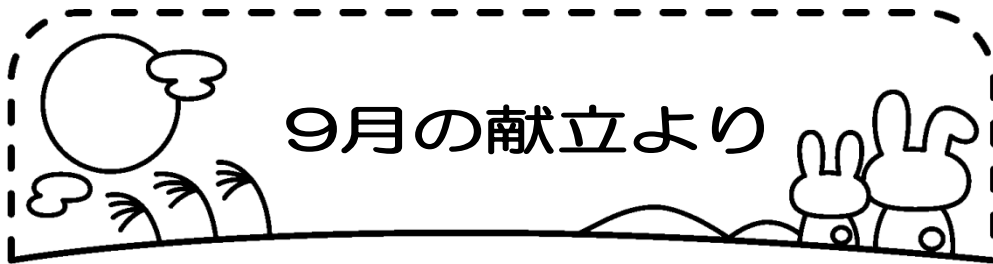
ミートソーススパゲティ

サイコロサラダ

きのこのスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



—さんまの蒲焼き丼—

<材料・4人分>

さんま(三枚におろしたもの)	4切	砂糖	大さじ2杯
塩・こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1杯
小麦粉	小さじ2杯	水	適量
かたくり粉	大さじ1杯		
油(揚げ油)	適量	ご飯	お好みの量



<作り方>

- ① さんまの切り身に塩、こしょうをする。
- ② 小麦粉とかたくり粉は混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をつけて、油で揚げる。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、水をいれて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③を④にくぐらせて、器に盛ったご飯の上にのせる。

