



令和2年9月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

日が暮れる時間が早くなり、少しずつ、秋へ向かっているのかなと感じるようになりました。8月は猛暑日が多かったので、今月は暑さがおさまり、秋の気配を気候からも感じ取りたいですね。

## 非常食について見直してみよう

9月1日は防災の日です。本日の引きとり訓練と合わせて、災害・避難について、ご家族で話し合う機会になればと思います。食育だよりでは「非常食について」ご紹介いたします。

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
- ・缶詰め 2～3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心安心です。

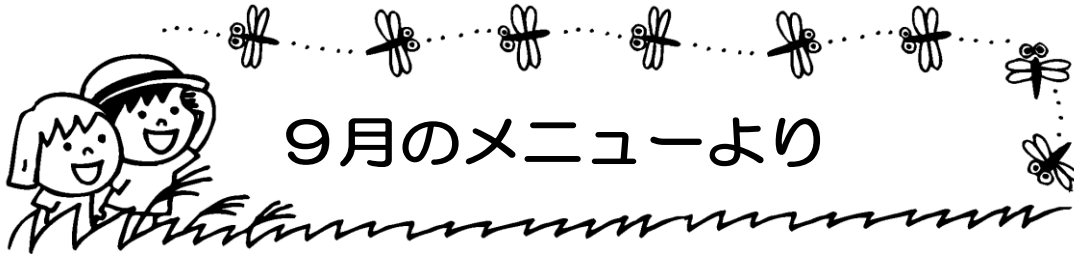
### 『ストックしておきたい常温保存できる食べ物』

- 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。

# 世界の料理を食べよう



9月10日(木)は「スペイン料理」を堪能します！  
チーズパン                      スペニッシュオムレツ  
ミネストローネ                  果物  
〈おやつ〉                  オリジナルパエリア



毎月、お誕生会の日のおやつ「カップケーキ」のレシピをご紹介します。

## 〈基本の材料・5人分〉

ホットケーキミックス粉	100g
砂糖	20g
牛乳	40cc
油	25g

## 〈基本の作り方〉

- ① ボウルにホットケーキミックス粉、砂糖を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①に油、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ケーキカップまたはアルミカップに②を入れる。
- ④ 180℃のオーブンで、15～20分ほど焼く。

## 【ココアカップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
ココア	6g
砂糖	12g
牛乳	40cc
油	25g
粉砂糖(飾り用)	適量

## 【黒糖カップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
黒糖	20g
牛乳	40cc
油	25g
粉砂糖(飾り用)	適量

## 【抹茶カップケーキ】

ホットケーキミックス粉	100g
抹茶	4g
砂糖	14g
牛乳	45cc
油	25g
粉砂糖(飾り用)	適量

他にも、色々なカップケーキを作っています。サンプルや献立表をご覧になって、気になったケーキがあったら、いつでもお声をかけて下さい。

