

食育だより

9月号

令和3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

お茶の時間や給食の時間に先生と一緒にワゴンを取りに来てくれる子どもたちの姿がよくみられるよになりました。「〇〇組です。お給食いただきます！」とかわいい声をかけてくれます。少ないやり取りではありますが、給食室の職員の楽しみの一つです。

災害時に役に立つ乳幼児の食品備蓄

毎年9月1日は「防災の日」です。この日を含む一週間は「防災週間」と定められています。乳幼児の食品備蓄について見直してみましょう。



<どのくらい必要?>

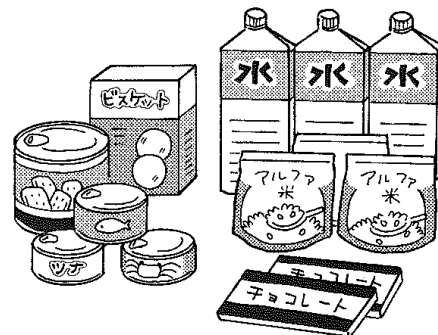
大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要する 경우가多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能の停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定されるため、最低3日から1週間分の食品の備蓄が望ましいといわれています。また、乳児用ミルクや、離乳食、アレルギー対応食などの特殊食品は、手に入りにくくなるのが想定されているため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

<食料備蓄の内容は?>

水は、1人1日およそ3リットル(飲料水+調理用水)程度あれば安心です。そして、備蓄食品は、主食、主菜、副菜を揃えると栄養バランスが整います。

主食は、精米、パックごはん、乾めん、カップめんなどがあります。主菜は、牛丼の素やカレーなどのレトルト食品、肉や魚の缶詰などがあります。副菜は、野菜の缶詰や乾物、日持ちする野菜、野菜ジュースなどがあります。普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を、各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。

また、災害時は普段とは違う環境で落ち着かないことが想定されます。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えておくといでしょう。



<乳幼児のための食品備蓄等の内容>

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物

<災害時の食生活のポイント>

- 1、水分をしっかり摂る
- 2、しっかり食べる
- 3、体を動かす

水分が不足すると、疲れやすくなり、頭痛や便秘、食欲の低下などが起きやすくなります。水分と食べ物をしっかりと摂り、体を動かすことが大切です。

世界の料理を食べよう



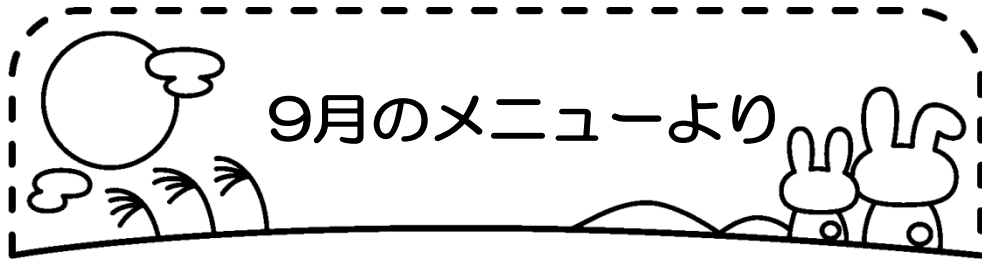
9月14日（火）は「ドイツ料理」を堪能します！

テーブルロール ボイルウインナー

ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ> シュトーレン風ケーキ



— ジャーマンポテト —

<材料・4人分>

じゃがいも	180g	パセリ	少々
玉葱	120g	バター	小さじ1杯
ベーコン	45g	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは一口サイズに切って、固めに茹でておく。
- ② 玉葱は薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ パセリはみじん切りにする。（乾燥パセリでもよい）
- ④ フライパンにバターを入れ、玉葱とベーコンを炒める。
- ⑤ ④に①のじゃがいもを加えて、塩・こしょうで味付けをする。

今月はじゃがいもを使った料理をご紹介します！

— ポテトチーズもち —

<材料・4人分>

じゃがいも	350g	しょうゆ	小さじ2杯
かたくり粉	大さじ4杯	砂糖	小さじ2杯
ピザ用チーズ	30g		

<作り方>

- ① じゃがいもは茹でて、つぶしておく。
- ② ボウルに①とかたくり粉を入れて、よくこねる。
- ③ ②にピザ用チーズを具にして、包むように丸め、小判形にする。
- ④ 天板にクッキングシートをしいて、③を並べ、しょうゆと砂糖を合わせたタレを塗る。
- ⑤ 200℃のオーブンで、15分ほど焼く。

