

食育だより

9月号

令和6年9月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

残暑が厳しい毎日です。秋はいつやってくるのかな?と置いてしまいます。引き続き、水分補給をしっかりと行いながら、体調管理に注意していきましょう。

災害時に役に立つ乳幼児の食品備蓄

9月1日は防災の日でした。保育園でも引き取り訓練があります。また、先日の「南海トラフ地震臨時情報」の発表や、台風の警戒報道など、災害・避難について、ご家族で話し合う機会も多かったのではないのでしょうか。今回の食育だよりでは、特に乳幼児の食品備蓄についてご紹介します。ご家庭の災害対策の参考にしてみてください。

<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週間以上を要するケースが多く、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良いでしょう。



<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6日（金）は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

きのこのスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



— 五目しぐれ煮 —

<材料・5人分>

| | |
|---------|-----------|
| 油 | 大さじ 1/2 杯 |
| 牛肉（薄切り） | 240g |
| ごぼう | 90g |
| 人参 | 50g |
| しらたき | 60g |
| 長ねぎ | 60g |
| 酒 | 小さじ 2 杯 |
| 砂糖 | 小さじ 4 杯 |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 杯 |

野菜がたっぷり
とれて、ご飯によく
合うメニューです。

野菜が苦手な子ども
たちもよく食べて
います。

<作り方>

- ① ごぼう、長ねぎは薄切り、人参はたんざく切りにする。
- ② しらたきはザクザクと切って、下茹でしておく。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切っておき、酒をまぶしておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③の牛肉を湯がいておく。
- ⑤ 別の鍋に油をひき、①のごぼう、人参を入れてよく炒める。
- ⑥ ⑤に牛肉を加えて、さらに炒める。
- ⑦ ⑥にしらたき、長ねぎ、砂糖、しょうゆを加える。
- ⑧ ⑦から水分が出てくるので、その水分で煮るように味をしみ込ませる。

