

食育だより



共栄保育園
みのり園
2016年5月号

熊本地震から1ヶ月が経ちましたが、避難生活を余儀なくされている方々がたくさんおられます。

1日でも早く安心して眠れる日々が戻ることを願ってやみません。

また、大きな地震だけでなく、台風や大雨による災害は毎年のように起きています。

いざというときに慌てないためにも「備えあれば憂いなし」。防災対策として、非常食の用意をきちんとしておきたいですね。

*あると助かる非常食！

調理しなくても食べられる主食は一番に用意しておきたいものです。缶を開けるだけで食べられるパンは手軽で時間が経っても柔らかく子ども達にも食べやすいです。水やお湯を注ぐだけで食べられるα米はとても重宝します。炊き込みごはんやピラフ、わかめごはんなど様々な種類があります。

また、水やお湯も必要なく食べられるレトルトタイプも重宝します。おかゆならのどごしもよく、他に水分がなくても食べられます。赤ちゃんの離乳食としても使えます。白粥のほかに具が入ったものも選んで持つと便利です。



魚やお肉の缶詰、切り干し大根やひじきなど定番おかずの缶詰、肉じゃがやハンバーグのレトルト食品、豚汁や野菜スープの缶詰があります。これらのおかずはメーカーによっても味が違うので、被災時に初めて食べて失敗しないように、一度食べてみて好みのものを用意しておくのがおすすめです。

栄養バランスが偏りがちな非常時のビタミン不足を補うために、フルーツの缶詰も非常食に入れておくと安心です。食後のフルーツがあると心がほっとしますね。

飲料水は大人一人当たり、1日3ℓが目安です。
少なくとも3日間、できれば1週間分の用意を
しておきましょう。



非常時には、気持ちを前向きにするためにも
お菓子は必要なようです。

子ども達の好きなお菓子も非常食として
ストックしておくとお安心ですね

ビスケットやクッキー、クラッカーなど
長期保存ができる仕様になっているものが
販売されているので、ぜひチェックしてみて
ください

非常食の中には子供があまり好んで
食べてくれないものもあるかもしれません。
また、いざ使うときに賞味期限が切れていたりします
よね。必要な時に有効に活用できるように、普通の
生活に少し取り入れて使い慣れておいたり、
子どもが食べられるものを非常食にしておくことが
大切です



災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



身体が目覚める春野菜

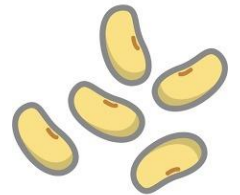
寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。給食にも登場するタケノコ、フキは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。

旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



ポークビーンズ

<材料>4人分



豚肩ロース肉…80g にんじん…48g 玉ねぎ…80g ジャガイモ…120g
大豆水煮…38g マッシュルーム…32g トマト水煮缶…40g グリンピース…8g マーガリン…3g
砂糖…3g 塩…1g ケチャップ…16g うすくちしょうゆ…3g

<作り方>

豚肩ロースと玉ねぎ、にんじん、ジャガイモをマーガリンで炒める

玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト水煮缶・砂糖・塩・ケチャップ・うすくちしょうゆをいれて煮込む。

ジャガイモとにんじんがやわらかくなったら大豆水煮とマッシュルーム・グリンピースを加えて煮こむ。

ポークビーンズとは、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。豚肉の代わりにベーコンで作ってもおいしくできます！ぜひ作ってみてください♪