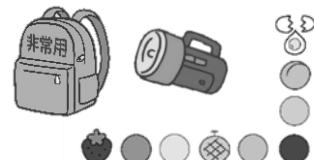




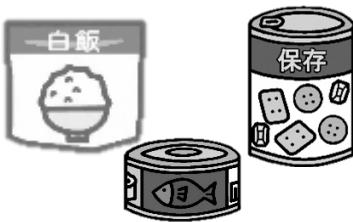
給食だより



9月1日は、「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風シーズンも迎える時期であることから、防災への備えを準備するという意味で、創設されました。この機会に、災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているかの確認をしましょう。

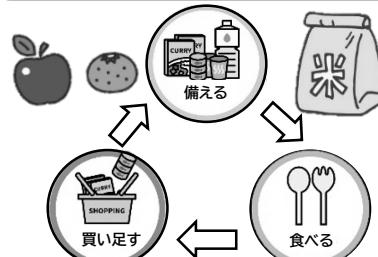
○ 災害時の食の備え ○

そのまま食べられる 「非常食」



- アルファ化米
- 缶詰
- レトルト食品
- お菓子類

「日常食品」 ローリングストックで備える



- 米
- 乾物
- 袋麺
- 保存の出来る野菜や果物
- 調味料

外出時の 「持ち歩き食品」



- 飲み物
- あめ
- チョコレート
- などのお菓子類

○ローリングストック法とは…普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足して備蓄していくという方法

【 1日3リットルの水 】

水は調理用も含めて
ひとり1日3リットル必要とされている。
出来れば、一週間分を
備えておくと安心！



【 カセットコンロとボンベ 】

お湯を沸かしたり、レトルト食品を
温めることもできる。
家族内でも使用方法を確認して
おくことが大切。



【 0歳児には、あかちゃん用の非常食！】

常温で飲める「液体ミルク」や
保存期間の長い「パウチの離乳食」、
「あかちゃんせんべい」、「あかちゃん用飲用水」など。
あかちゃんせんべいは、お湯でのばせば
「おかゆ」として代用できる。



【 非常食クイズ！】

Q、赤ちゃんにあげる

A、答えは②砂糖水。

非常用ミルクが

粉ミルクが確保できない

無い場合に、代用できるのは、
どちらでしょう？

場合は、ぬるめのお湯に
砂糖を溶かして代用

- ① 塩水
- ② 砂糖水



できる。カンパンの中の
氷砂糖が使える。



阪神淡路大震災発生後の約30年間、日本では大きな災害が頻発しています。

「災害発生直後は、支援は届かない」ということを頭において、普段から準備しておくことが大切です。
災害時の対応は、家族間でも共有しておきましょう。

さつまいもを食べよう

さつまいもは、ほどよい甘みがあり、料理やデザートだけでなくアルコールの原料にも使われます。種類が豊富で、最近は甘くほくほくした、皮の赤いものが多く流通しています。

おいしいさつまいもの見分け方と保存方法

皮の色が均一で
ツヤがある

ふっくらしている

ひげ根が伸びていない

旬は 9~11月

◆ 寒さに弱いため、新聞紙で包み、常温で保存

おいしく食べよう

★ じっくり加熱すると酵素が働き甘味が増すため、下記を目安に加熱するとよい

- ・オーブンの場合: 200°Cで30分
- ・電子レンジの場合: 弱(解凍)で30分

★ 皮の栄養価が高いので、皮ごと食べるとよい

★ でんぷんのおかげで、
野菜と比べて
ビタミンCが壊れにくい



《梨を使った「おかず」です!!》 さつまいもと梨の白あえ

【材料 大人4人分】

- 木綿豆腐 ··· 1丁 (350g)
- さつまいも ··· 1本 (約250g)
- 梨 (皮、芯除いて正味) ··· 150g
- いりごま(白) ··· 20g
- ★砂糖 ··· 24g
- ★塩 ··· 3g ★しょうゆ ··· 6g

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、水切りをしておく。
- ② さつまいもはよく洗って皮ごと1cm幅のイチョウ切りにし、水にさらしてかるく水を切る。水を切ったさつまいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジでやわらかくなるまで5~6分ほど加熱する。(様子を見ながら追加で加熱してください)
- ③ 梨は5mm幅のイチョウ切りにする。
- ④ いりごまはフライパンで煎ってから、すり鉢ですり(すり鉢が無ければそのままでもOK)すったごまと①の豆腐、★の調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②・③を混ぜ合わせて出来上がり。♪今の季節ならではのお料理ですので、ぜひチャレンジしてみてください♪

