

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下 つくみ
林 歩美

No.4

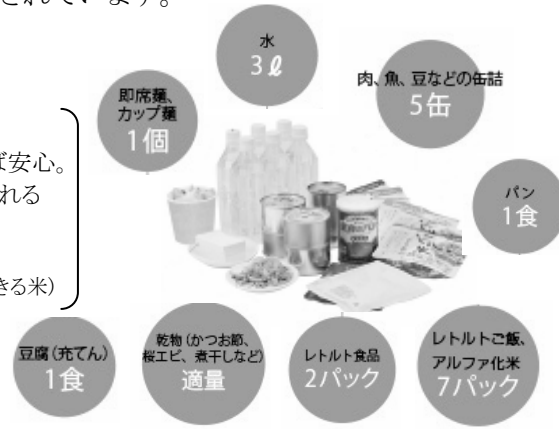
◇ 非常食の備え方 ◇

先月 10 月 12 日(土)日本列島に上陸した台風 19 号により各地で甚大な被害がありました。多くの方が被災し、今も避難所生活を余儀なくされている人がたくさんいます。近年、自然災害による被害が多く、避難グッズが注目されています。

～どのくらい必要?～

最低でも 3 日分、できれば 1 週間分を常備!

- ・水 …1 人当たり 1 日 10 の飲み水が必要。調理などに使用する水を含めると 30 程度あれば安心。
- ・缶詰…缶切り不要のプルトップタイプで、そのまま食べられるものを選ぶと便利。
- ・レトルトご飯またはアルファ化米 ・パン など (アルファ化米とは、お湯や水を入れるだけで食べることができる米)



《大人 1 人分(3 日分)の一例》

～どのようなものがあるといい?～

◇普段から食べなれているもの

特別なものはあらかじめ試食しておく。

◇カセットコンロ

食品を温めたり、簡単な調理をするのに必要。ボンベの買い置きも忘れずに。

◇常温で保存できる野菜ジュース・ドライフルーツ・粉末の青汁など

体調不良を招く野菜不足の対策のために。

◇乳幼児や食物アレルギー用の食料 家族のニーズに適したものを備える。

◇ゴミが出ないもの できるだけ食べきれるものを。

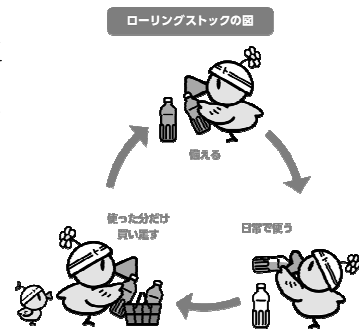
◇飴やビスケットなどの甘味 ストレスを和らげてくれる甘いものは元気のもと!

～どのように備蓄する?～

備蓄するものは防災用の保存食品以外でもOK! 普段使う食料品を多めに買い置きし、使ったらその分を買い足すローリングストック法が勧められています。賞味期限をととききチェックしましょう。

防災グッズは 2～3 日間の一時避難用と、長期避難用に分けて用意すると良いです。リュックなどに詰めた後、必ず一度背負い、人ごみの中やがれきの上でも持ち歩けるか考えてみましょう。「普段使わないから」と、棚の奥の取り出しにくいところに置くのはやめましょう。

いつ起こるか分からない自然災害に備え、当園でも非常食を常備しています。今回紹介したのは食料についてのみですが、自分は大丈夫と思わず一度用意してみてください。



《 お弁当作りのポイント 》

10 月から弁当日が再開しました。弁当日の朝はみんな大事そうにお弁当を持ってきます。そしてお昼にはおいしそうに食べ、いつもと違うクラスに行ったり、天気の良い日には遠足気分でお庭にシートを敷いて食べたりしています。今月は栄養バランスの良いお弁当作りのポイントを紹介しますので、「何を入れようかな?」と悩んだ時に参考にいただければと思います。

◆バランスの良い詰め方 「3・1・2弁当箱法」

お子さんの食べる量にぴったりサイズの弁当箱を選び、主食3:主菜1:副菜2の割合で動かないように料理を詰めると適量で栄養バランスの良いお弁当になります。



- 主食** ごはん・パン・麺などの炭水化物が主なもの (体を動かすエネルギーになるもの)
- 主菜** 肉・魚・卵などのたんぱく質が多いおかず (血液や筋肉などの体を作るもの)
- 副菜** 野菜・きのこ・海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず (体のバランスを整えるもの)

お弁当を詰める時は、ごはん→大きなおかず→小さなおかずの順で詰めると隙間がなくなり、持ち運んでも中身の片寄りを防ぐことができます。

◆おいしそうに盛り付け

「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることで、見た目もおいしそうになり、簡単に栄養バランスの良いお弁当になります。

- 白** ごはん・パン、じゃがいもなど
- 黒** のり・ごま、ひじきなど
- 赤** トマト・鮭、にんじんなど
- 黄** 卵・かぼちゃ、とうもろこしなど
- 緑** きゅうり・ほうれん草、アスパラガスなど
- 茶** 牛肉・豚肉・鶏肉、きのこなど

お弁当におすすめの保育園おかず

*** カレーチキンフライ ***

《材料》 子ども 1 人分

- 鶏肉 40g
- 小麦粉 5
- 片栗粉 1
- カレー粉 0.3
- パン粉 6
- 塩・こしょう 0.1
- 揚げ油

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉・片栗粉・カレー粉を混ぜ合わせ、水で溶く。
- ③①を②につけてパン粉をまぶす。
- ④③を油で揚げる。

揚げたものを冷凍する時は揚げた後にしっかり冷まし1つつラップに包みます。包んだものをフリーザーバッグに入れて金属トレイに乗せて急速冷凍します。しっかり冷ましてすばやく冷凍すると水分が出にくくなり、美味しさを保つことができます。お弁当で使う時は凍ったまま入れて自然解凍にすると保冷剤代わりになるので食中毒の予防にもなります。

保育園からのお願い
*串は危険なので使わないで下さい。
*デザートは果物にして下さい。ゼリーやプリンはやめて下さい。
*お子さんが食べやすい大きさにして下さい。



- ★ 弁当日
11月 15 日(金)
12月 2 日(月)

- ★ 誕生会……11月 21 日(木)
 - ・さつまいもごはん
 - ・つくね
 - ・ブロッコリーのごまじょうゆ
 - ・豆腐のすまし汁
 - ・果物(柿)

