

令和4年度



食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

いざという時のために備える食

9月1日は、災害に対する備えを目的に「防災の日」に制定されました。地震や大雨、事故などの災害のみならず、コロナ禍での生活を経験している私たち、いつもの日常と異なることがいつ起こるか予想が立ちません。日々の当たり前だと思っている食環境が一変してしまうかもしれません。いざという時のために食品を備蓄しておきましょう。



何を備える？

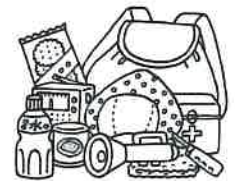
- ①食料や飲料水…災害時は食料や飲料水が不足します。そのため、いざという時のために冷凍庫などに食料をストックしておきましょう。また、飲料水も多めに備蓄しましょう。
- ②好きなもの…非常時はストレスがかかり不安、心的疲労から食欲がなくなります。それぞれが「好きなもの」「おいしいもの」を備えましょう。
- ③野菜や果物の加工品…非常時でもいろいろな種類の食品を摂取するようにしたいです。体の調整機能をもつビタミン、ミネラルは野菜や果物に多く含まれています。乾物類や缶詰、ジュース等も常備しておきましょう。

日常の食料を少し多めに購入し、古い物から消費し、減った分を補充していく方法で、食品ロスを出さずに上手に回していきましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

麻婆豆腐



| ●材料 | (4人分) |
|---------|-------|
| 豚ひき肉 | 100 g |
| 豆腐 | 200 g |
| 人参 | 30 g |
| 玉ねぎ | 50 g |
| ピーマン | 30 g |
| テンメンジャン | } 適量 |
| 中華だし・砂糖 | |
| 片栗粉 | |

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ②と豚ひき肉を炒め、火が通ったら①の豆腐を入れる。
- ④ 調味料で味付けをして、片栗粉で閉じて完成！