

令和6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

災害時の非常食について

非常食を備蓄していますか？9月1日は「防災の日」です。そしてこの日を含む1週間は「防災週間」です。

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、備蓄している物で、期限切れがないかを確認しましょう。



飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

◎備蓄用品として…缶詰・インスタント食品（カップラーメン、レトルト食品）・飲み物・菓子類などがあります。



消費期限と賞味期限、似ているけれど全然違う

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方が良いでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で行われた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

さつまいももち

●材料	(4人分)
さつまいも	200g
牛乳	15ml
クリームチーズ	少量
砂糖	20g
片栗粉	30g

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて潰す。
- ② ①に砂糖、片栗粉を加え混ぜる。(砂糖は、さつまいもの甘さを見て調整する)
- ③ 牛乳は、固さを見ながら少しずつ加える。
- ④ クリームチーズを一口大に切り、②に加える。
- ⑤ 棒状に丸めて、食べやすい大きさに切り、オーブンで焼いて完成！