

令和7年度



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

9月1日は、防災の日です



日本では地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、避難場所などを話し合っておくことが大切です。日頃から、常温で保存できるもの（缶詰・レトルト食品・菓子類・飲料等）を多めに備蓄しておきましょう。

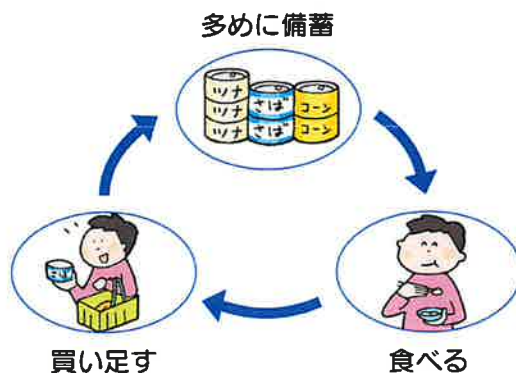


水の備蓄は1人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は1人1日3Lが目安です。その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。日常的に備蓄する習慣をつけましょう！



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

スイートポテト

●材料 (4人分)

さつまいも	500g
バター	40g
砂糖	40g
生クリーム	40g
卵黄	適量

- ① さつまいもは洗って皮をむき、茹でて水気を切る。
- ② ①を熱いうちにつぶし、砂糖、バター、生クリームを加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルに②を入れ、卵黄を塗って、オーブンで焼いて完成！