

給食だより

ほくしんこども園

今月は熊本地震から10年。この機会に、ご家庭のストック食材の賞味期限をチェックしてみませんか？『食べたらいり足す』習慣で、もしもの時もいつもの味がある安心を。

普段の
食べ物で

災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

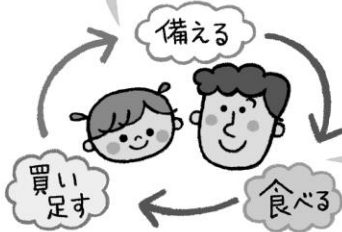
母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくで安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子ども、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。



- 飲料水 (1人3ℓ×3日分)
- 主食 (パン、レトルトご飯、乾麺など)
- 副食 (缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)
- ミルク (液体、粉タイプの物)
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類 (個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)

非常食を日常でも定期的に食べて、食べたらいり足す「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

たけのこの煮物

材料

- たけのこ (ゆでたもの) 1キロ
 - 花かつお (かつおパック) 適量
 - さとう 60g しょうゆ 70g
- (薄口しょうゆを使用、色付けに濃口しょうゆを少し加える)

つくりかた

- ① 厚手の鍋にたけのこを入れ、だし又は水 1500ccを入れ、火にかける10分程度煮る。(強火)
- ② 酒、みりん、砂糖を入れ10～15分煮る。(強火)
- ③ しょうゆを2回位にわけて入れる。ここでかつおを入れる。(強火)
- ④ 煮汁が少なくなってきたら、火を弱火にして味が全体にまわるように鍋をふり上下をかえし、煮汁をからませる。
- ⑤ 煮汁が少し残る程度で火を止める。

ゆで方…筍の皮をむき、大きめの鍋にいれ、米のとぎ汁 (または米ぬか、小麦粉のいずれかと水) と鷹の爪を入れて茹でる。沸騰してから弱火で1時間ほど茹で、常温で冷ます。冷めたら、水を替えて保存する。

タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるのか知っていますか？

選択肢 ①芽 ②茎 ③実

正解は、①芽。竹は地下に茎があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。

ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養

- ★食物繊維…便通をよくする
- ★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に
- ★ビタミン B1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生
- ★カリウム…塩分の排出を促進