



YMCAの幼稚園・保育園は、子どもたちの「食を営む力=生きる力」を育てる食育活動を行っています。

YMCA幼稚園 YMCA西中田・南大野田・加茂保育園

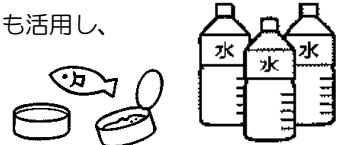
お家でできる “備蓄”

東日本大震災から8年が経過しました。災害がいつ起こっても冷静に対応できるよう、日頃から災害について家族で話し合っておきましょう。今回は日頃から備えておくという観点から、お家でできる備蓄について取り上げます。



備蓄とは？

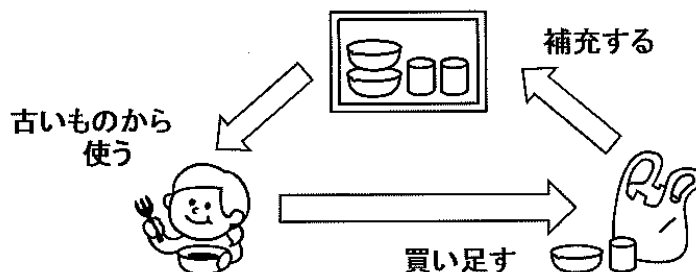
万が一の場合や将来に備え、蓄えておくこと。非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫なども活用し、1週間の食料を備えましょう。また、飲料水は一人1日3Lを準備しておきましょう。



備蓄の考え方 “ローリングストック”

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買いたし備蓄する方法。食べながら備えるため消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱え、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。

- 普段買う2倍の量の食料品を購入します。このとき買う食料品と言うのは、ストック可能な食材の米、レトルト食品、缶詰、お菓子等です。
- 古いものから順に使っていき半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入します。このように常に食料品が余分にある状態をキープするのがポイントです。余分買いする食品は賞味期限がその期間内に消費可能なものにしましょう。



- 食料品備蓄の他に生活用品のストックにも有効です。トイレットペーパーや衛生用品など、この用法を取り入れると災害時に対応ができて安心です。



備蓄食材を使った料理

備蓄している食料を日々の食事にも利用しましょう。賞味期限の古いものから先に使用し、新しい食料を補充しておきましょう。

さんまの炊き込みご飯



【材料】 (4人分)

備	・サンマ缶	2缶(汁ごと)
備	・米	2合(300g)
	・水	カップ(400cc)
備	・大豆水煮缶	100g
	・生姜	1かけ(10g)
	・酒	大さじ1
	・塩	小さじ1/2
	・葱	少々

【作り方】

- ① 生姜は、千切りにしておく。
- ② 洗米した米と葱以外のその他の食材をすべて入れて炊飯する。
- ③ 小口切りにした葱を散らす。

サーモンバーグ



【材料】(4人分)

■ 鮭の缶詰	180g
・鶏ももミンチ肉	180g
・玉葱	180g
・塩	小さじ 1/2
・こしょう	少々
・大葉	4枚
・油	適量
・ポン酢	適量

【作り方】

- ① 玉葱は、みじん切りにする。
- ② 鮭の缶詰、ミンチ肉、①と塩こしょうを加えて1人分ずつ形を整える。
- ③ 油をしいたフライパンで②を焼き、大葉の上へのせ、ポン酢をかける。



YMCA加茂保育園 新田 ^{はると}悠斗くん(6歳)のお家の晩ごはん



Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



- ★ できるだけ家族そろって食事ができるように心がけています。
- ★ 調理に時間がかかると食べてくれなくなってしまうので、短時間でできるメニューを考えて作っています。

時間がない時の救世主

納豆と油揚げのちゃちゃっとおかず

【材料】 (4人分)

・大判油揚げ	2枚
・ごま油	適量
・塩、こしょう	少々
・納豆	2パック
・韓国のみ	適量
・いりごま	適量
・青ねぎ	適量
・めんつゆ	少々



【作り方】

- ① 油揚げは、熱湯を回しかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ② キッチンペーパーで水気を取った油揚げを焼く。
- ③ 油揚げがカリッとしてきたら、塩こしょうをかるくふる。
- ④ お皿に焼いた油揚げを盛り、納豆はたれをかけて混ぜておく。
- ⑤ 盛った油揚げの上に納豆を載せ、炒りごまを振り、韓国のみ、青葱を散らす。
- ⑥ お好みでめんつゆを少量たらして、完成。

野菜もとれて一石二鳥

たらほイル焼き

【材料】 (3人分)

・たら	3切れ
・玉葱	小1個
・しめじ	1/2袋
・えのき	1/2袋
・酒	大さじ3 (各大さじ1)
・バター	約30g (各10g)

【作り方】

- ① 玉葱は、スライスに切り、しめじとえのきは石づきの部分を切ってばらす。
- ② たらは、キッチンペーパーで水分をとっておく。
- ③ ②のたら全体に塩こしょうをして酒をふりかけておく。
- ④ アルミホイルの上にスライスした玉葱をのせ、その上にたら、しめじ、えのきの順にのせて、バターをのせ、アルミホイルを閉じる。
- ⑤ ④をオーブントースターに入れて、15分くらい焼き、中身を確認して全体が焼けていたら完成。