



食育だより



みつかる。
つながる。
よくなっていく。
2023.3

認定こども園YMCA幼稚園 YMCA西中田・南大野田・加茂・長町保育園

災害時の備え

東日本大震災から12年が経過しました。「準備しようと思いついて忘れてしまう」「結局は使わない」「面倒くさい」などの理由で災害用に備蓄している世帯は全体の2割程度といわれます。大きな災害が起きて慌てないよう、気軽に買える食材を中心に日持ちが良く、栄養バランスに優れたおすすめの備蓄品についてお伝えいたします。

栄養バランスの良い備蓄品

主食（エネルギー源）：パワーの源となるもの

精白米



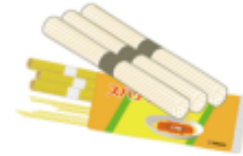
レトルトごはん



食パン



乾麺（うどん・パスタ・そうめん）



主菜（たんぱく源）：血や肉となり体を丈夫にしてくれるもの

レトルト食品

（丼もの・カレー・パスタソース）



肉・魚・豆の缶詰



液体ミルク・^{ロングライフ}LL牛乳

（賞味期限が長い牛乳）



かつお節・煮干し



副菜（ビタミン・ミネラル源）：免疫力を高め、病気から体を守ってくれるもの

海藻類

（のり・乾燥わかめ）



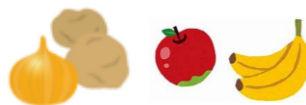
乾物類

（切干大根）



日持ちする野菜や果物

（玉葱・じゃが芋・バナナ・りんご）



保存食

（梅干し・漬物）



野菜ジュース類



その他：ホッとできるもの、調味料等

菓子類

（ビスケット・好きなおやつ）



インスタントのみそ汁

即席スープ



調味料

（砂糖・食塩・醤油・みそ・めんつゆ）



必需品

命を守るために水を備えておくことは絶対に必要です

水 一人3L程度/日（飲料水+調理用水）

カセットコンロ・カセットボンベ 一人6本/週

※お湯を沸かせば、温かい飲み物や食事が用意できます。



非常時のごはん の炊き方 ～ポリ袋ごはん～



【材料】 (1人分)

- 備・米 半合 (75g)
 - 備・水 1/2 カップ (約 105cc)
- ※袋タイプのラップを用意しておくとう便利です

【作り方】

- ① 厚手のポリ袋に米と水を入れる。



- ② ポリ袋の空気を抜き、上の方でしぼる。



- ③ 沸騰したお湯に沈めて30分ほどゆでて完成。

洗わない米の場合は50分で完成。



★袋にふりかけを入れて握るとお皿いらす



みやもとたいち YMCA南大野田保育園 宮本泰知くん(4歳)のお家のクイックレシピ



Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



- ★ おかずに合った食器を使い、目でも楽しめるようにしています。
- ★ テレビや音楽をつけず、食事に集中できる環境にしています。
- ★ なるべく旬の食材や季節食を取り入れるようにしています。

お弁当にもおつまみにもおすすめの一品

鶏むねスティック

【材料】 (大人2人分)

- ・鶏むね肉 300g
- △ ・酒 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・にんにくすりおろし 小さじ1/2
- ・サラダ油 適量
- ・片栗粉 適量
- ・いりごま 適量
- ・醤油 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・水 大さじ1



【作り方】

- ① 鶏むね肉の厚さをそろえ、2～3cm長さのスティック状にきる。
- ② 下味△をもみこんで15分ほどおく。(できれば一晩おくとよい)
- ③ ②に片栗粉をまぶして余分な粉をはたいておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を両目焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ペーパータオルで余分な油を拭き取り、□の調味料を入れて煮からめる。
- ⑥ 火を止めて、いりごまを入れ、全体にからめる。

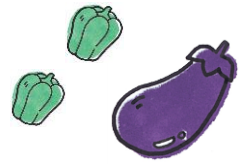
★大人はお好みでブラックペッパーや唐辛子をかけるとおつまみにもなります。

冷めてもおいしいボリュームたっぷりの副菜

なべしぎ

【材料】 (大人2人分)

- ・なす 4本
- ・ピーマン 3個
- ・大葉 3枚
- ・サラダ油 大さじ1～2
- 調味料
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1



※味噌によって塩分を調節してください。

【作り方】

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 大葉は千切り、ピーマンとなすは大き目の一口大の乱切りにする。
- ③ フライパンに油をしいて、ピーマンとなすを炒める。
- ④ 焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。(調味料を入れてからはあまり火にかけないのでここでしっかり加熱しておく)
- ⑤ 火が通ったら①の調味料を回し入れ、中火で全体にからめて水分を飛ばす。
- ⑥ 火を止める直前に大葉を入れ、全体に混ぜる。

★作り置きができるメニューです。

★豚肉や鶏肉をプラスすると主菜になります。