



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和4年度 5号 朝倉郡学校給食会

暑い日が続いていますが、9月になると秋の気配も感じられるようになります。2学期が始まりました。少しずつ生活リズムを整え、勉強に運動にと元気に活動していきましょう。そして、まわりの景色や生き物、食べ物などから秋をみつけてみましょう。



食品の備蓄

準備 OK!



大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどが長期に停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭に水や食品を多めに備蓄しておく、いざというときに安心ですね。そこで、防災の日を機会にご家庭の備蓄を見直してみませんか。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



災害時は野菜不足になりやすいので、切り干し大根やフリーズドライの野菜は、とても便利で使いやすい備蓄食品です♪

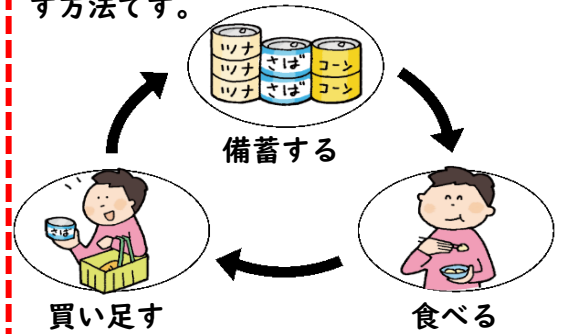


使い捨て容器
カセットコンロなど



ローリングストック法

非常食に加え、普段使う食品を少し多めに買って置き、使った分を買い足す方法です。



※ 家族の人数や好みに応じて、内容と量を決めます。

※ 賞味期限が近いものから使います。

【出典】新食育ブック④ 少年写真新聞社

エフロン メモ

小腹がすいた時にぴったり タンタンメンフォー



【材料】4人分

- ビーフン（平麺）……40g
- 鶏肉（こま切れ）……250g
- 「おろしにんにく」……少々
- 「おろししょうが」……少々
- 油……適量
- チンゲン菜……1株
- もやし……40g
- 根深ねぎ……1/4本
- きくらげ（乾燥）……1枚
- 水……2カップ
- 中華スープの素……小さじ1
- 料理酒……小さじ1
- みそ……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 練りごま……20g
- 砂糖……少々
- すりごま……大さじ1
- 豆乳……1/2カップ
- 酢……小さじ1

【作り方】

- ① チンゲン菜は2cm長さに切る。根深ねぎは斜めに薄く切る。きくらげは水で戻して干切りにする。
- ② ビーフンは水で戻しておく。
- ③ 鍋に、油・にんにく・しょうがを入れて、香りが出るまで炒め、鶏肉を炒める。
- ④ チンゲン菜の茎の部分・きくらげ・もやしを入れて炒め、水・中華スープ・料理酒を加えて煮る。
- ⑤ ②のビーフンを入れて煮、柔らかくなったら、Aで調味する。
- ⑥ チンゲン菜の葉の部分・根深ねぎを入れ、すりごま・豆乳・酢を加えてひと煮たちさせ、盛り付ける。

防災クイズ



食品の備蓄についてのクイズです。AとB、正しいのはどちらでしょう？

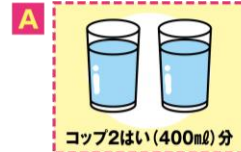
Q1

災害用に備える食べ物は、何日分がよい？



Q2

水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？



Q3

備えておくおやつは、どんなものがよい？



Q1⇒B…大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、米は備えておきましょう。Q2⇒B…調理に使う水を含めると、3ℓ程度あれば安心です。Q3⇒A…精神的に落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつの方がよいです。