

きゅうしょくだより

少しずつ、日が暮れる時間が早くなり、季節の移り変わりを感じられるようになりました。しかし、まだまだ厳しい残暑です。引き続き、こまめな水分補給をして、熱中症に注意しましょう。また、この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすいです。しっかり睡眠をとって、体を休めるようにしましょう。



9月1日は防災の日

防災の日は、1923年に関東大震災が起こったことやこの時期に台風が多く発生することから、災害に対する心構えや準備をするために制定されました。

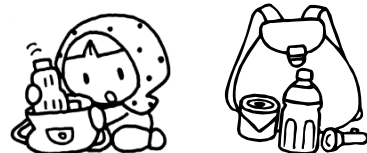
日本は自然災害が多い国です。いざという時のために、家庭の中でも非常食の準備や避難場所の確認などをして備えておきましょう。

〇家庭の食品備蓄

なぜ、家庭で備蓄する必要があるのでしょうか。災害が発生して、電気ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるケースがあります。また、災害物資も3日以上届かないことや物流が停止してしまい、スーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

そのため、**最低3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいとされています。

「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）に食品の選び方など、より実践的な内容が書かれています！



おはよう！あさごはんでスイッチオン

さつまいものオイスター煮

1人分のエネルギー135kcal 塩分:0.5g

材料(4人分)

さつまいも(中)	1/2本(260g)
しめじ	50g
サラダ油	適量
鶏こま肉	80g
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ①さつまいもは厚めのいちょう切りにし、水にさらし、ざるにあげる。
- ②しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉とさつまいもを炒め、火を弱めて蓋をし、蒸し焼きにする。焦げそうな時は、分量外の水か酒を回し入れる。
- ④さつまいもに火が通ったら、しめじを加え全体を混ぜる。
- ⑤オイスターソースと酒を加えて食材と絡まったら、火を止める。

作り方を動画で紹介♪



煮物というより炒め物に近いです。しめじのかわりに、マイタケやエリンギでもおいしいですよ♪



チャラボーン



きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



紹介

保育園の備蓄について

保育園では、災害が起きた時のために食品、カセットコンロ、使い捨て容器を準備しています。食品は、「非常用食品」と「回転備蓄」にわけて考えています。

- 非常用食品 … 災害の備えとして用意しているもの。α化米、水、保存パン
α化米と水は、年に1回、入れ替えのため給食として提供（災害時給食訓練）
- 回転備蓄 … 普段の給食でも使用しつつ、災害時にも使えるように一定量を備蓄
お米、切り干し大根、味付けかつおフレーク、凍り豆腐、みかん缶、粉ミルクなど

回転備蓄は、賞味期限が古いものから順に使い、使用した分を補充しています。これは、『ローリングストック』と呼ばれている方法で家庭でも簡単に取り入れられます。

新米の季節ですよ！



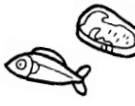
田んぼが黄金色に色づいてきました。季節の移り変わりを感じるとともに、『新米』の季節がやってきます。

収穫されたばかりの新米は、水分が多く、特有の甘味や香り、風味が特徴です。炊き立てのホカホカ、つやつやのごはんは格別♪どんなおかずでも、より一層おいしくたべることが出来ますね。主菜、副菜、汁物がそろった食事ならば、栄養バランスもばっちり、ごはんもおいしく食べられて一石二鳥(いっせきにちょう)です！

米の情勢は、まだまだ落ち着きそうにありませんが、この時期にしか食べられない「旬」の味です。家族みんなで味わってみてはいかがでしょうか。



キャンプ、バーベキューでもしっかり食中毒対策



すごしやすい日が増えると、キャンプやバーベキューなど、外で調理する機会もあるかと思います。子どもたちにとっては楽しいイベントです！しかし、家の中とは違った環境のため、より食中毒に注意が必要です。

POINT

- ☆調理や食事の前は、しっかり手を洗う。
- ☆使用する水は、水道水や飲用が認められている水を使う。
- ☆保冷が必要な食材は、クーラーボックスに入れて保管する。肉や魚は、他の食品に直接触れないようにする。
- ☆肉や魚を焼くときは、中心まで火が通るよう十分に加熱する。



参考『農林水産省
キャンプ場での調理やバーベキューを安全に楽しむために』

