

# おいしいつつしん

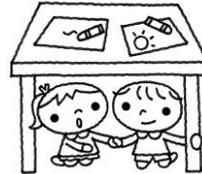


平成29年9月号  
境南第2保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 非常食の準備していますか？

9月1日は、防災の日です。この機会に、災害に備えた非常食の備蓄について考えてみましょう。



### ●どんなものを備蓄しておけば良い？

非常食は**1人最低3日分**が必要とされています。1週間分の蓄えがあると安心です。



#### ＜常温保存できる食べもの＞

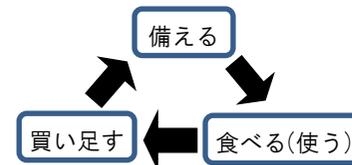
- ・アルファ米・乾麺・もちなど…エネルギー源になります。アルファ米は、保存がきくうえ、お湯か水を注ぐだけで食べられるため、非常食として便利です。
- ・缶詰・レトルト食品…野菜や果物、大豆、魚類、肉類など様々な種類があり、主菜や副菜になります。保存がきき、調理しなくてもすぐに食べられるものを選びましょう。
- ・お菓子(ビスケットなど)…食事代わりに簡単に糖分の補給ができます。また、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。
- ・飲料水…人間1人が1日に必要な飲料水は**3ℓ**です。生活用水になると、1日6ℓもの水が最低限必要となります。必ず備えましょう。

### ＜準備しておくの良いもの＞

炊事のためにカセットコンロ、カセットボンベやキャンプ用品(はんごう、食器、鍋など)の用意しておく良いでしょう。また、缶切りや紙コップ、ラップ等を一緒に準備しておく便利です。

非常時に手に入る食べ物には限りがあるので、食物アレルギーのお子さんがある場合は、アレルギー対応食品を準備しておく必要もあります。その他、ご家庭に合わせて必要なものを準備しておきましょう。

### ●ローリングストック法で新しい非常食を



定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法を“ローリングストック法”といいます。ご家庭でいつも購入している食料などを常に少し多めにストックしておき、古いものから順に使い、食料を循環させられるので、常に新鮮な食料が備蓄できます。

## 今年の夏を振り返って～夏野菜の収穫など～

**にじ組** オクラとしその葉を収穫しました。毎日水やりをしてオクラの成長を待っていると、同じプランターで立派な大葉が育ち！？急きょ大葉みそを作りごはんのにせて食べました。オクラも少しづつ収穫し、みそ汁などに入れて食べていますよ。もう少し収穫を楽しめそうです。

**もり組** ピーマンは、緑のピーマンが完熟し、赤ピーマンになりました。緑のピーマンが完熟すると赤ピーマンになることを観察しながら学ぶことが出来ました。ソテーにして食べると、赤ピーマンは甘味を感じられました。

**そら組** とうもろこしやすいかを収穫しました。プランターで育てたためか、どちらもかわいいミニチュアサイズ!?のものができました。果たして食べられるのか半信半疑でしたが、どちらもきちんと味がして一安心。小さく切り分けてみんなで仲良く分け合って食べました。

**うみ組** グループごとにお当番活動が始まり、テーブルを拭いたり、主菜や副菜、食器をテーブルに運んだりしています。配膳が終わるとメニューを読み上げるのもお当番の仕事です。夏休みのお友だちも多かったですが、協力して頑張っていました。

9月は、重陽の節句（9月9日）や、秋分の日（9月23日）などがあり、季節の変わり目の月です。雨が続きたり、まだまだ残暑の厳しい日もあります。夏の疲れが出てくる頃ですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

## ■ピーマンふりかけ

1回分  
48kcal

【材 料】	作 作 や す い 量 1 回 分
ピーマン	3個
ちりめんじゃこ	50g
白すりごま	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ4



### ◆ ひとくちメモ ◆

苦手な子が多いピーマン。このふりかけは独特の苦みが気にならず、園でも人気のメニューです。しっとりした仕上がりなので、あまり日持ちはしません。作ったその日のうちに食べきりましょう。

### 【作り方】

- ①ピーマンは短めの千切りにする。
- ②ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃこを炒める。少し色づいてきたらピーマンを加え、さらにしんなりするまで炒める。
- ④★の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを加えて混ぜれば出来上がり。

### ★献立組み合わせ例

- ・ごはん ・鶏の唐揚げ
- ・南瓜の味噌汁

