

食育だより

令和 5 年 9 月
京丹後市 子ども未来課

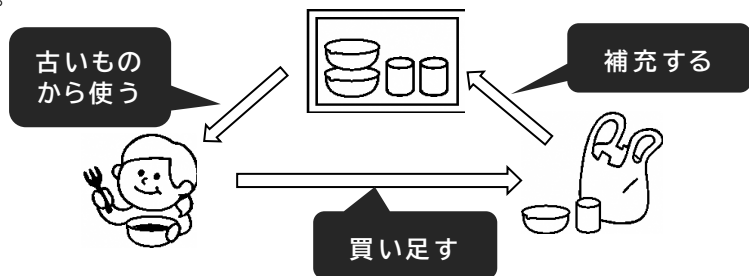
9月1日は、1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」です。防災の日には、非常食として備蓄しているカレーを提供する訓練を行います。

災害はいつ起こるか予測できないため、いざという時に冷静に対応できるよう、年に一度は防災のことや避難時の生活のことを家族で話し合っておきましょう。そして家族構成に合わせた非常食や防災用品を準備しましょう。

☆ いざという時のために、1人3日分程度の食を備えましょう！

～「置いておく」備えではなく「使いまわす」備え（ローリングストック）～

非常食は、非常用として特別に用意して、しまっておくのではなく、普段食べているものを非常食とし、食べた分を補充しながら一定量を確保し、最低でも3日分の家族の食事を備えましょう。



☆ 備蓄しておきたい食品等



- 飲料…水の目安量:1人2ℓ/日×家族の人数×3日分
お茶、野菜ジュース、100%果汁など
- 缶切り不要の缶詰…ツナ、魚の水煮（味付）、焼鳥、蒲焼き、コーン、トマト水煮、果物など
- レトルト食品…おかゆ、ご飯、カレー、牛丼など
- お湯を注ぐだけのもの…ご飯、カップ麺、即席汁物など
- 常温保存のできる根菜類…芋類、玉ねぎなど
- その他…米、小麦粉、うどん、スパゲティ、乾わかめ、ひじきなど
- 嗜好品…アメ、チョコレート、ビスケット、ようかん、栄養補助食品など
- 食品以外…使い捨て食器（紙皿・コップ・箸）、ラップ・アルミ箔ビニール袋、カセットコンロなど

乳児の場合は、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食などの準備が必要です。

食物アレルギーがある場合は、注意が必要です。

☆ 備蓄の注意点

高齢者の場合は、やわらかく食べやすいお粥やゼリーなどの準備の他、薬なども忘れずに。

常温で日持ちするものを選びましょう。

好みの食べ物や美味しく食べられるものを準備しましょう。災害時のストレスを少しでも和らげることが出来ます。

☆ 献立紹介 ☆

児童がリクエストした人気メニューを紹介します!!

レモンサラダ (大人2人、子ども2人分) 9/22

キャベツ	120g
きゅうり	120g
にんじん	30g
ツナ油漬	60g
レモン	小さじ1 弱
薄口しょうゆ	小さじ1 強
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1/2

- ① キャベツとにんじんは細切りにし、きゅうりは薄い半月切りにする。
- ② ①を茹でて、水気を絞る。
- ③ ②と油を切ったツナ缶、調味料を全て和える。

(子ども1人分: 40kcal)

ミートボール (大人2人分、子ども2人分) 9/28

合挽肉	270g
たまねぎ	180g
にんじん	50g
片栗粉	小さじ4
米粉	小さじ4
食塩	一つまみ
揚げ油	
ケチャップ	小さじ4
中濃ソース	小さじ2
みりん	小さじ1

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにし、ソースの材料以外をポウルに入れてよくこねる。
- ② ①を食べやすい大きさに丸めて、170～180℃の油で揚げる。
- ③ ソースの調味料を合わせひと煮立ちさせ、②のミートボールにかける。

(子ども1人分: 194kcal)

かぼちゃのソフトクッキー (作りやすい分量)

かぼちゃ	120g	片栗粉	30g
砂糖	20g	バークグバグバ	小さじ1/2
油	大さじ1 強	食塩	少々
米粉	50g		

- ① かぼちゃは皮をむき、茹でて、熱いうちに潰しておく。
- ② ①に砂糖と油を加えてよく混ぜる。
- ③ 合わせた米粉、片栗粉、塩を②に加えてこね、生地を棒状にまとめ冷蔵庫で休ませる。生地を約5mm幅に切り、170℃に予熱したオーブンで約17分焼く。

9/4

(子ども1人分(1/8量): 72kcal)