



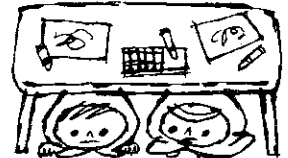
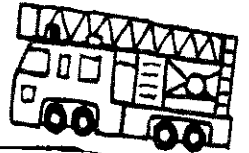
# パクパクだより



明照保育園

まだまだ暑い日々ですが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

今月は敬老の日・国民の休日・秋分の日と、大型連休があります。敬老の日には年長者の方の長寿をお祝いし、昔の話を聞いてみるのはいかがでしょうか。また、ご家族やお友達とお出かけをするなど、有意義にお過ごしください。



## 緊急時の備え 大丈夫?

9月1日は『防災の日』です。1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災。防災の日はこの災害を教訓に昭和35年に定められました。

緊急時や災害時に備え、ご家庭で日用品や食料品などの備蓄はされていますか?食料品は最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が望ましいと言われています。防災の日には、日用品に不足はないか、食料品などは賞味期限が過ぎていないかなどをチェックしましょう。

また、緊急時や災害時に避難する場所や避難経路、安否確認の手段などをご家族で話し合ってみてください。

今回のパクパクだよりは食料品の備蓄についてです。

## 何を備えたらいいの?

### 【水】

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要と言われています。調理等に使用する水を含めると1日3リットル程度あると安心です。

### 【カセットコンロ】

熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに用意しておきましょう。

### 【米】

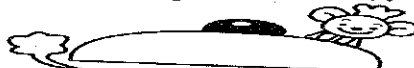
2kgの米と熱源があれば27食分になります。(1食=0.5合とした場合)炊飯用の鍋や箸などの食具の用意も必要ですね。

### 【缶詰やレトルト食品】

調理せずに食べられる食料品があると安心です。防災用の保存食だけでなく、普段から、保存性の良い食料品を多めに買い足しながら、消費するのも良いですね。

1人1日3リットルの水、ご家族分だとどれだけになりますか?お米のストックはありますか?普段食べ慣れていないものよりも、ご家族の嗜好に合ったものを用意しておく方が良いですね。また食物アレルギーの方や慢性疾患の方はご自分に合った食品を備えておく必要があります。ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充のために、じゃが芋やかぼちゃなどの日もちする野菜を多めに買っておいたり、ドライフルーツ入りのシリアルをストックしておくのも良いでしょう。精神的ストレスを和らげ、エネルギー補給にもなる「おやつ類」も用意しておく方が良いです。

日頃から防災意識を高め、もしものときに備えておきたいですね。



## みんなのわいわいかぼちゃ

旬の食材「かぼちゃ」を使った蒸しパンです。かぼちゃはβカロチンや食物繊維が豊富な食材で、風邪予防に効果的です。

### 材料(幼児1人分)と作り方

かぼちゃ	20g
加糖練乳	8g
牛乳	7g
砂糖	4g
小麦粉	15g
ベーキングパウダー	1g
バター	2g

※保育園の幼児の分量です。

1. かぼちゃは一口大に切り、茹でて粗くつぶしておく。
2. 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
3. ふるった小麦粉に砂糖と牛乳、練乳を加えて混ぜ、溶かしバター、かぼちゃも加え混ぜ合わせる。
4. 型にクッキングペーパーを敷き、20分程度蒸す。

