

パクパクだより



猛暑だった今年の夏もそろそろ終わり、秋の訪れを感じるようになりました。美味しい食材が収穫できる秋は、過ごしやすい気候で、外遊びも盛んになり、子どもたちの食欲も増す時期です。ぜひ親子で秋の味覚を楽しんでくださいね。

備蓄食品について

9月1日は【防災の日】です。地震、台風、高潮などの自然災害はいつ起こるかわかりません。もしものときに備えて、日用品や食料を準備されているかと思いますが、不足はないか、食料の賞味期限が切れていないか、防災の日をきっかけに確認をしておくといいですね。また、ご家族で災害時の避難場所や避難経路、安否確認の方法などを再度確認しておきましょう。

備蓄食品は、長期保存用として作られているものがありますが、それだけでなく、日ごろからよく使う食料を少し多めに買って置き、使ったら買い足していく方法も取り入れるといいと思います。古いものから使い、使った分だけ補充することで、常にストックを備蓄しておくことができます。食料だけでなく、日用品も同じように準備しておくとい安心ですね。

備えておくとい良いもの

水 カセットコンロ・ボンベ

主食

そうめんや早茹でパスタは調理時間が短く済むので、燃料の消費を抑えることができます。レトルトおかゆは、乳児や高齢者の方も食べやすく、また体調不良時を考慮し、用意しておくとい安心です。無洗米やパックごはん、餅も常温保存が可能なので用意しておくとい便利です。

野菜や果物

常温保存可能なものや乾物。(じゃがいも、人参、玉ねぎ、りんご、バナナ)

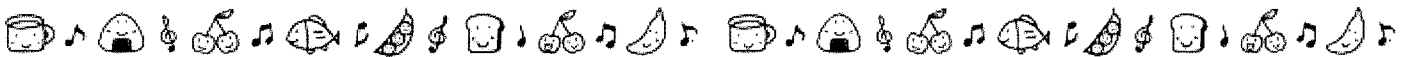
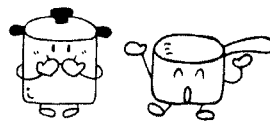
缶詰

魚類や肉類の缶詰。大豆の水煮缶、トマト缶など。

その他

野菜ジュース、菓子類、シリアル、レトルト食品、調味料

食事に関して、備えておくとい良いものをご紹介しました。普段食べなれているものを用意しておくほうがよいので、これ以外にも、各ご家庭に合ったものを用意してください。また、食器類や調理器具も必要になります。災害時をイメージし、備蓄食品を組み合わせた献立を考えておくことも大切だとい思います。



鮭の豆乳スープ

《4人分の分量と切り方》

鮭	2切れ程度
酒	小さじ1
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	1/4個
じゃが芋	1個
しめじ	40g
人参	40g
油	小さじ1/2
無調整豆乳	200cc
コンソメ液	200cc
白みそ	4g

1. 鮭は皮を取り、一口大に切る、酒と塩少々(分量外)で下味をつける。
2. ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
3. 玉ねぎはスライス切り、じゃが芋は一口大に切る。人参はいちょう切りにし、しめじは小房に分ける。
4. 油でブロッコリー以外の野菜を炒め、コンソメ液を加える。鮭を加えて煮る。
5. 火が通ったら豆乳を加え、白みそで調味し、仕上げにブロッコリーを加える。

秋鮭が出回る時期ですので、ぜひ旬の食材を使ってみてください。

鮭の臭みが気になる場合は下味をつけた後に、湯通しするとよいです。豆乳は煮立ててしまうと分離しやすいので注意してください。

これからの時期、朝は冷えるので、朝食に魚と野菜の温かいスープはいかがでしょう。

豊橋市こども未来部保育課 松井

