



# パクパクだより



残暑厳しいですが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。秋は過ごしやすい気候で、子どもたちは外遊びが盛んになり、食欲が増す時期です。さんまや栗、梨などがおいしい秋。今月は連休もあるので、秋の味覚を求めてお出かけするのもいいですね。ぜひ、ご家族で旬の食材を楽しんでください。

## 災害時の備蓄食品について

9月1日は【防災の日】です。昨年度、豊橋市は台風による大規模な停電等がありました。食事の準備などに苦慮されたご家庭も多かったと思います。備蓄食品の消費期限は切れていないか、量が十分にあるかなど、防災の日をきっかけに日用品や食料品の準備や確認をされてはいかがでしょうか。また、災害時の避難場所や避難経路、連絡の取り方などをご家族で確認されておくことも大切だと思います。

備蓄食品は、食べ慣れたものを用意しておくといいです。日頃からよく使う常温で保存ができる食品をストックし、使用したら買い足して補充しておく安心です。今月のパクパクだよりは災害時の備蓄食品についてお伝えいたします。

### 備えておくと良いもの

- \*カセットコンロ
- \*ガスボンベ
- \*食品用ポリ袋
- \*紙皿・紙コップ・割りばし
- \*アルミホイル
- \*ラップ
- \*使い捨て手袋
- \*調理ハサミ
- \*缶切り
- \*果物缶・菓子類
- \*飲料（水・お茶）
- \*調味料
- \*無洗米
- \*レトルトごはん・レトルトお粥
- \*乾麺
- \*クラッカー
- \*シリアル
- \*肉・魚・豆などの缶詰
- \*カレーなどのレトルト食品
- \*乾物  
（切り干し大根・ひじき・お麩・乾燥わかめなど）
- \*日持ちする野菜  
（じゃが芋・人参・玉ねぎなど）

食事に関して、備えておくと良いものをご紹介します。小さなお子さんがいるご家庭では、ミルクや離乳食の準備も必要かと思えます。数日分の献立をイメージして、ご家庭に合った内容や量を考え準備しましょう。

乾麺はそうめんや早茹でパスタを用意すると熱源の消費が少なくて済みます。野菜不足が懸念されるので、野菜ジュースや野菜の入ったレトルト類の用意も良いと思います。ストレスがあるときは甘いものを欲することもあります。菓子類も少し用意があると安心です。



#### 《4人分の分量と切り方》

- マシュマロ 40g
- バター 10g
- コーンフレーク（無糖） 40g
- ※甘味を考慮し無糖のコーンフレークとしていますが、加糖のコーンフレークでも作ることは可能です。
- ※幼児の分量です。

1. フライパンにバターを溶かし、マシュマロを加えてかき混ぜながらマシュマロを溶かす。
2. コーンフレークを加えて混ぜ、パットに広げる。冷めたら切り分ける。

\*アレルギー等がなければ、ナッツ類やレーズンを加えたり、コーンフレークを他のシリアルに変えてもいいしく作ることができます。

地域の防災訓練でも行われることがあるポリ袋を使用した料理。私はまだチャレンジしたことがないですが、いざというときのために練習しておきたいと思っています。今回ご紹介した左記の「フレークバー」も、ポリ袋で作ることができるようです。マシュマロとシリアルは常温で保存ができます。栄養価の高いシリアルを用意しておく、災害時の栄養補給になり安心ですね。

豊橋市こども未来部保育課 松井

