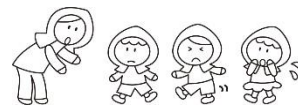


えいようだより



令和2年度9月号 大田区立保育園

災害時に役立つローリングストック法

9月1日は防災の日です。この日は関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから防災への心構えをするという意味で「防災の日」が制定されました。この機会にご家庭でできる災害への備えを見直してみましょう。

防災備蓄にお勧めなのは、「ローリングストック法」です。日常使う食材を多めに買い、定期的に使用し、食べた分を買い足して常に新しい食材を備蓄する方法です。最低でも3日分の備蓄を用意しましょう。災害時にも食べ慣れた食材で安心して食事ができます。

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう!

主食

☆シリアルも便利!

主菜

副菜

水 9ℓ

菓子・果物
ホット!
ひととき

◎すぐに食べられる食品例

- ・レトルト食品
- ・インスタント食品
- ・お惣菜の缶詰
- ・フルーツ缶詰
- ・ドライフルーツ
- ・お菓子

◎常備しておく便利な乾物類

- ・無洗米
- ・乾麺 (うどん、スパゲティ等)
- ・ツナ缶など魚の缶詰
- ・高野豆腐 (カットタイプ)
- ・切干大根
- ・乾燥わかめ
- ・カットトマト缶
- ・なめたけ瓶
- ・かつお粉

【ローリングストック食材を使用した災害時にも使えるメニュー】

ツナとえのきの炊き込みご飯

<材料 4人分>

- ・米 2カップ
- ・なめたけ瓶 小 1/2 瓶 (100g)
- ・ツナ缶 小 1 缶 (70g)

作り方

- ① 米はとぎ、普通の水加減で炊飯器にセットする。
- ② 油切りをしたツナ缶となめたけ瓶を加えて炊く。

すまし汁

<材料 1人分>

- ・高野豆腐 (カットタイプ) 小さじ 2 杯
- ・乾燥わかめ 小さじ 1 杯
- ・かつお粉 小さじ 2 杯
- ・塩、しょうゆ 少々

作り方

材料をすべて鍋に入れ、水 150ml を加えて煮る。

シリーズ「食べ物にまつわることわざを学ぶ」その1

◎柿が赤くなると医者が青くなる

柿を食べると病気にならないという意味で、柿の実を食べる秋には気候が良いため病人も減り、医者は仕事が無くなって困るということです。柿にはかぜをひきにくくするビタミンCが多く含まれていることからいわれたそうです。

※今年度後半は食べ物にまつわることわざを紹介します