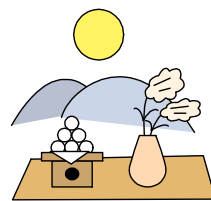


楽しく食べよう！

2020年9月号

【今月の行事】中秋の名月、十五夜

芋名月とも呼ばれ、すすきを飾り、満月に見立てた月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、無事に収穫が出来た事に感謝をします。



食育コラム 災害用の備蓄食品について

9月1日は「防災の日」です。豊田市にも災害用の備蓄食品はありますが、過去の状況から被災直後に配給を開始することは困難と考えられます。そして、配給が開始されても、配給場所まで取りに行き、長時間並んで待つなど大変な思いをするかもしれません。また、必ずしもお子さんが食べられるものが配給されるとも限りません。いざという時のため、「自分で備えておくこと」が大切です。今回は、備蓄食品のポイントをご紹介します。

① 日常使用している食品を多めにストックする

災害用食品でなくても、缶詰、パウチ、乾物は常温で長期間の保存が可能です。

例として下記のようなものがあります。日頃から意識してみましょう。

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 主食：米、パスタ、コーンフレーク | 果物：果物缶、ドライフルーツ |
| 主菜：缶詰(やきとり、ツナ)、レトルト食品 | 乳製品：ロングライフ牛乳 |
| 副菜：乾物(切干大根、海藻)、缶詰(コーン、煮豆) | (常温保存できる牛乳) |

② お子さんに合った食品を準備する

◆ 偏食がある場合

「これがあれば落ち着ける」という食べ慣れた食品を準備しておきましょう。また、普段から食べる練習をして、他の食品にも慣れておくことも大切です。

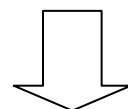
◆ アレルギーがある場合

アレルギーを含まない食品を準備しましょう。支援物資が配られた際は、原材料やアレルギー表示を確認しましょう。



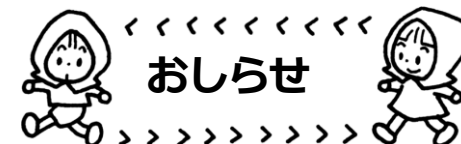
◆ 噛む力・飲み込む力が弱い場合

市販の離乳食やユニバーサルデザインフードを活用しましょう。また、普段からとろみ調整剤等を使用している方は、在庫にゆとりをもたせると良いでしょう。



豊田市福祉事業団ホームページ内の『災害用備蓄食品ガイド』には、食物形態別の詳しい備蓄例が記載されていますのでぜひご確認ください。

<http://www.fukushijigyodan.toyota.aichi.jp/syokuhin.html>



おしらせ

今年も発達センターでは9月1日(火)に備蓄食品を給食で提供します。災害時を想定して備蓄食品を実際に食べる練習をしましょう。

＜今回提供するごはん(主食)の商品紹介＞

通常のごはん(主食)形態	備蓄ごはんの種類
ごはん	アルファ化米
ごはん/軟飯の半々、軟飯、おかゆ	ふっくら白がゆ
おかゆ/おかゆペーストの半々、おかゆペースト	プリン状おかゆ

・尾西の白飯(尾西食品) 5年常温保存可能

- 炊き立てご飯のおいしさをそのままに急速乾燥したアルファ化米
- お湯(約15分)または水(約60分)を注いで、出来上がり



・ふっくら白がゆ(フードケア) 2年常温保存可能

- 適度なとろみ、舌でつぶせるやわらかさのレトルトおかゆ
- 米粒と水分が分離しにくく、食べやすい



・プリン状おかゆ(ホリカフーズ) 3年半常温保存可能

- 粒がまったくない、なめらかなプリン状の缶詰おかゆ
- 缶の中でおかゆと水分の層が分離しにくい

ぜひご自宅で備蓄する際の参考にしてみてください。



ツナ缶を使ったメニューをご紹介します。

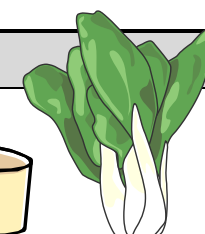
電子レンジで出来る！チンゲン菜とツナの中華和え

材料(分量は大人3人分)

- チンゲン菜……………2株
- ツナ缶……………1缶(70g)
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………少々

作り方

- ① チンゲン菜は3cmの長さに切る。
- ② ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
- ③ 耐熱容器に①のチンゲン菜と少量の水を入れ、ラップをかけたら電子レンジで600W3分加熱する。
- ④ ③にツナとしょうゆ、砂糖、ごま油、塩を入れ、和える。



ワンポイントアドバイス

チンゲン菜はこれからの季節が旬で、栄養価も高くなります！あともう一品ほしい！という時に簡単に作れるので便利です。

栄養価

★こどもは大人の2/3量が目安です。
大人1人分：エネルギー119kcal、たんぱく質5.4g、脂質9.7g、塩分1.2g
こども1人分：エネルギー80kcal、たんぱく質3.6g、脂質6.5g、塩分0.8g

