

もしもの時のために非常食をそなえておこう！

ベビーからーれ（給食室）
令和3年9月号

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

夏の疲れも出てくる時期です。体調を崩さないようごはんをしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。



9月1日は防災の日

この日は台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日です。災害時は電気やガス、水道などライフラインが使えない可能性があります。そんな状況でも食事がとれるよう食べやすく調理しやすいものをそなえるようにしましょう。最低でも3日分の水と食料は必要です。

災害時のために準備しておきたい食品

【乳幼児のための災害時の備え】

☆レトルトの離乳食

非常食は味の濃いものが多いためレトルトの離乳食を用意しましょう。食器を使わず食べられる瓶タイプのものを選ぶと良いですよ。また、食べなれたものを選ぶようにすることもポイント！



☆液体ミルクや粉ミルク

災害による一時的なストレスで母乳の分泌が低下することもあります。粉ミルクを用意しておくことで安心ですね。また、水が手に入らない可能性もあります。その時は液体ミルクがあると水を使用せずあげることができます。



☆お菓子

お菓子は少量でカロリーが高い物が多いです。災害によって普段とは違う雰囲気落ち着かなく、ご機嫌が悪くなったりすることがあります。そんなときでもお菓子なら食べてもらいやすいですよ。



バッククッキングもおすすめ！

バッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材をいれ袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品を使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できることなどメリットがあります。また、ごはんも大人用にかためや子供用にやわらかくと分けて調理することも可能です。「バッククッキング」と検索するといろいろな方法が出てきます♪



☆飲料水や生活水

1日に大人3L、子供1.5L、生活水6Lは必要です。生活水はいろいろなことに使うので多めに用意しましょう。



☆わかめやひじきなどの乾物や果物の缶詰、野菜ジュース

災害時は食べられるものが限られているため栄養が偏りやすくなります。栄養が不足すると体の不調が出たり、疲れやすくなります。災害時に不足しがちなビタミンやミネラルの補給ができるものも備えておきましょう。



その他アルファ化米、カップ麺、乾麺、鯖缶など缶詰、レトルト食品なども用意しておきましょう！

～お月見つくねレシピ～

【材料(3～4人分)】

鶏ひき肉・・・200g	絹ごし豆腐・・・100g	玉ねぎ・・・ 1/4個
片栗粉・・・大さじ2	塩・こしょう	うずらのたまご

【作りかた】

- ①豆腐は水切りします。玉ねぎは、みじん切りにします。
- ②ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩こしょう少々を加えてよくこね合わせます。
- ③ハンバーグのようにお好みの大きさにして、まん中をくぼませます。油を敷いたフライパンにのせて、くぼませたところに卵を割り入れます。水を加えて蓋をして火が通るまで蒸し焼きにします。たれ・ソースはお好みのものでどうぞ♪

