



食育だより



炎暑の8月から、引き続き残暑の中に9月を迎えました。

夏の疲れが出やすい時期でもあるので、生活リズムを整え、睡眠と活力となる三度の食事をしっかりとるようにしましょう。

家庭での災害への食の備え

家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。

まずはここから

水 飲料用として1人あたり1日1 Lの水が必要です。 調理等に使用する水を含めると、3 L程度あれば安心です。	米 米は備蓄の柱です。2 k gの米が1袋あると、水と熱源があれば（1食＝0.5合＝75 gとした場合）27食分になります。
カセットコンロ 熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。 ボンベも忘れずに。	缶詰め 缶詰めは調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

必需品

水、飲み物、カセットコンロ、カセットボンベ

主食

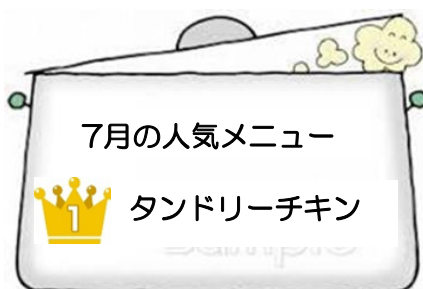
米、カップ麺、乾麺、パックごはん、アルファ化米、シリアル

主菜

レトルト食品（カレー、パスタソースなど）、缶詰め

副菜・その他

日持ちする野菜、野菜・果実ジュース、トマト缶、梅干、のり、乾燥わかめなど
塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料
インスタントみそ汁、即席スープ、菓子類（チョコレート、ビスケットなど）



未満児さんも以上児さんもよく食べたようです
混ぜて焼くだけ簡単です
おうちでも是非！

タンドリーチキン（4～5人分）

鶏もも肉	300 g
プレーンヨーグルト	30 g
カレー粉	1 g
塩	1 g
生姜	0.5 g
にんにく	0.5 g
砂糖	3 g
醤油	5 g
ケチャップ	15 g
レモン果汁	3 g

- ①にんにく、生姜はすりおろす。又はチューブなどでも良い。
- ②☆全て混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬け込む。
（時間がなければ、からめるだけでもよい。）
- ③170～180℃のオーブンで15分焼く。