

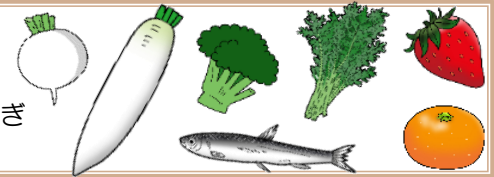
食育だより

吉備中央町
令和6年 2月号



旬の食材

かぶ、大根、ブロッコリー
小松菜、春菊、たら、わかさぎ
りんご、いちご、みかん



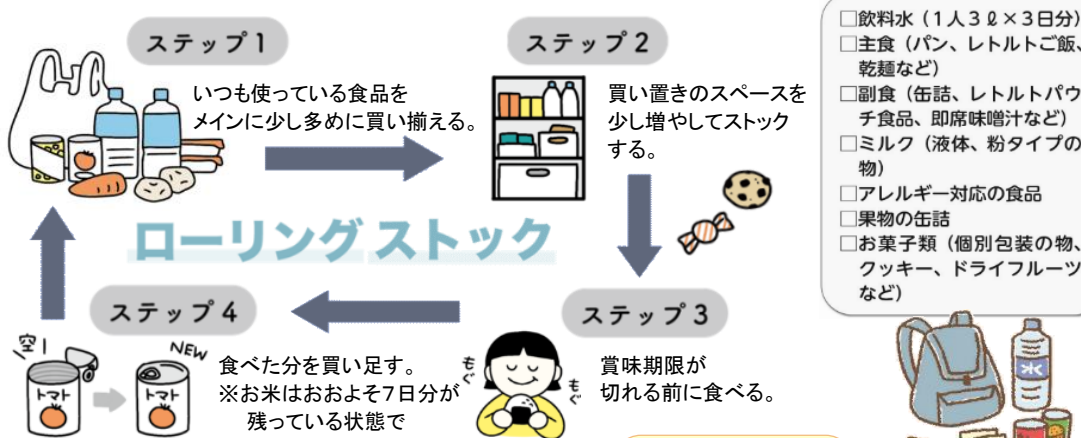
「ストック食品」の上手な活用法！

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かせます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



《便利なローリングストック法》

「ローリングストック」とは、日常生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



- 飲料水（1人3ℓ×3日分）
- 主食（パン、レトルトご飯、乾麺など）
- 副食（缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など）
- ミルク（液体、粉タイプの物）
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類（個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど）

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。

「チョコレートは何歳からOK」という明確な基準はありませんが、消化器官が未発達な乳幼児にチョコレートは負担が大きいもの。

1歳半～2歳は、ココア入りのお菓子や、クッキー等に乗っている程度の少量のチョコレートに留めておきましょう。

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を揃えておきます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

今月のおすすめ献立【白身魚のチリソース】

＜材料＞ 子ども1人分

- ・メルルーサ...50g
- ・おろししょうが...0.5g
- ・片栗粉...6g
- ・油...3g
- ・たまねぎ...20g
- ・ケチャップ...3g
- ・砂糖...1g
- ・しょうゆ...0.5g
- ・中華だし...0.5g
- ・ごま油...0.3g
- ・水...6g
- ・片栗粉...0.5g

＜作り方＞

- ①メルルーサは片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②たまねぎをみじん切りにし、砂糖、しょうゆ、ごま油、中華だし、ケチャップ、水と合わせて鍋でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③、①に②をかけて完成。



園では、年長さんのリクエストを中心とした「リクエスト献立」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立を事前に聞き、2～3月の給食で登場します。今年はどんな献立が選ばれるでしょう？



ご家庭でも話題に
していただけたら、
嬉しく思います。