



たべるのだいすき

災害時の食事について

9月1日は防災の日です。災害が多発する日本において、災害への理解を深め備えを行う機会となっています。

●安全な「食」の確保のために水の確保

脱水症状になると、その時には口から飲んでも吸収されることはなく、点滴をしなければ助かりません。そのためには意識して水を飲むようにしましょう。だからこそ一番大切な水を準備しておきます。

●缶詰、瓶詰食品、乾物の活用

生鮮食品の補給もままならない状態になった時、ライフラインが断たれた時に安全に栄養補給をすることができる食べ物が「缶詰」「乾物」、そして常温保存できる芋や根菜類です。

●災害時の乳児栄養について

「お湯がない場合でもカイロでミルクを温められる」という情報を目にしますが、これは間違いです。粉ミルクは70℃以上での殺菌が必要です。カイロで温めると70℃以上にならないだけでなく、菌が繁殖しやすくなります。粉ミルクを備蓄する場合は、同時に水とお湯を沸かす道具（カセットコンロ等）を備えておきましょう。

〇園では災害時に備え、3日分の食品を備蓄しています。（水、アルファ米、缶パン、レトルト食品、フルーツ缶詰、ジュース、お菓子等）また、アレルギー児、離乳食にも対応しています。

<配慮食依頼票について>

体調により医師から食事の内容を指示された場合に限り、これからは「配慮食依頼票」を提出していただければ給食を一部変更して提供することができます。なお、病院の診断書は必要ありません。給食の変更が必要になった場合は用紙をお渡しいたしますので、職員にお声がけください。
※お腹がゆるいので乳製品を抜いてほしい、など通院せずに給食を変更して提供することはできないのでご了承ください。「配慮食依頼票」には医師からの指示をご記入いただけます。

☆レシピ紹介☆

鶏ごぼうごはん

（4人分材料）

・米2合、ごぼう1本、人参20g、鶏モモ肉50g、しめじ50g、ひじき10g、油大さじ2

・調味料…しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2

（作り方）

- ①米を洗い、30分から1時間吸水させた後ざるでしっかり水を切る。
- ②ごぼうは、ささがきにして、人参は小さめのせん切り、しめじは食べやすい大きさに刻む。
- ③鶏モモ肉は小さく切り、油で炒める。
- ④ひじきは水で戻し細かくきる。
- ⑤ごぼうが柔らかくなるまで炒め、人参、しめじ、炒めた鶏肉、ひじきを炒め、醤油、酒、みりんを味付けし10分ぐらい煮る。
- ⑥米は炊飯器分量の線まで煮汁と水を入れ、⑤の具材をお米の上のせ炊飯する。

今月の旬の食材

9月の給食に取り入れています♪

- ・きのこ類
- ・里芋
- ・かぼちゃ
- ・なす

- ・りんご
- ・ぶどう
- ・梨

