



食事だより

9月1日は防災の日



毎年、9月1日は防災の日です。日本は昔から台風や地震などが比較的多い傾向にあります。その中で何か災害があったとき、これに対する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減をしていくように気をつけてほしいということで制定されました。



非常食の備えはできていますか？

非常食は災害時において大事なライフラインの1つです。災害が起きたときに備えて最低3日分の食料を用意しておく必要があるとされています。

- ・水：1人1日3Lあると良いとされています。
- ・アルファ化米：水を入れるだけで食べられるお米です。
- ・缶詰：常温で長期保存ができ、種類も豊富です。
- ・レトルト&インスタント食品：茹でるだけ、注ぐだけなど調理工程も少ない物が多いです。

※この他にも赤ちゃんなら液体ミルクやベビーフード、アレルギー対応の非常食があると便利です。

※普段食べているお菓子も入っていると落ち着かせることができたりします。



今年の夏も猛暑が続き、暦の上では秋ですがまだ暑い日が続きそうです。熱中症に気をつけながら、残り少ない夏の遊びを楽しんでいきたいと思います。また暑さによって夏の疲れが始める子供たちも出てきます。家庭でも栄養バランスのとれた食事を取り、体調管理に努めることが大切です。



納豆のつくね焼き

～大豆の力で栄養をつけていきましょう～

材料（4人分）

- | | |
|----------------|--------------|
| ・挽き割り納豆・・・1パック | ・鶏ひき肉・・・120g |
| ・葉ねぎ・・・2束 | ・にんじん・・・1/4本 |
| ・たまねぎ・・・1/4個 | ・片栗粉・・・小さじ2 |
| ・みそ・・・小さじ2 | ・三温糖・・・小さじ1 |

- ① 葉ねぎ、にんじん、玉ねぎは細かく切ります。
- ② ボウルに①の野菜と納豆、鶏ひき肉、調味料を入れて、よく混ぜます。
- ③ 小判型に成形して、フライパンで焼き色がつくまで焼いたら、出来上がりです。



賞味期限には注意！！

せっかく準備した非常食もいざ使うことになったとき、期限が切れていると安全に使用することはできません。定期的に確認するようにし、期限が近くなってきたら、新しい物と交換するようにしましょう。非常食以外の物品も一緒に確認すると良いです。