

ほかほか

令和6年2月
西綾瀬りりおっこ保育園
牛田



「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れます。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、日常の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。



★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

| 家庭のストック商品例 | |
|------------------------------------|--|
| 主食 脱水食物 エネルギー源 | 米、乾物の麺、パックご飯、即席めん |
| 主菜 たんぱく質 味をつくる | 缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、売場豆腐、とろみ |
| 副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える | 日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・こま・干しえび |
| その他 | 菓子、だし(シロク、鰹節)、調味料(めんつゆ等) |
| 必需品 | 水 |

★乾物のおいしい食べ方

■「切干だいこんのご飯」

米 2合
切干だいこん 12g
わかめご飯の素 適量

- ①切干だいこんを戻して食べやすく切る。
- ②いつもの水加減でセットしたお米に①の切干だいこんをのせて炊く。
- ③炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐 40g <調味料>
豚肉 150g だし汁 100cc
玉ねぎ 1/2個 しょうゆ 大1
干しいたけ 1個 砂糖 大1
卵 2個 酒 大1
みつば 少量 みりん 大1

- ①高野豆腐と干しいたけは湯で戻す。高野豆腐はしぼって1cm角に切り、干しいたけは半分の薄切りにする。
- ②玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと干しいたけを入れ煮る。
- ⑤やわらかくなったら高野豆腐を加えて煮る。
- ⑥溶いた卵を回し入れ、火を通しみつばを加えて出来上がり。

ぞうぐみのお友だちがシュガーサンドを作りました。



1月の誕生日プレート



1月の誕生日ケーキ