



給食だより

2023年度 ゆらりん自由が丘保育園 給食室

9月1日(金)は防災の日!ということで、今月は「こどもの防災と非常食」についてお伝えをします。地震だけでなく、台風や集中豪雨など、1年中自然災害に見舞われる日本。非常食の備蓄や非常時のご飯の作り方についてお伝えします。

ローリングストック法で備蓄しよう

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上要するケースが多くみられます。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。(参照:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」)



非常食の備蓄は普段使っている食品を多めに買い置きし「食べる→買い足す」を繰り返す方法がおすすめです。これなら賞味期限切れも防ぎ、普段食べ慣れているもの、自分や家族の好物を備蓄することができます。お好みの非常食を子どもと一緒に普段から探し、無理なく楽しみながら非常食取り入れていくことが大切です。

食べ慣れない味の非常食を子どもが食べない!ということがないように、保育園では1年に1度、非常食を食べる機会を設けています。ぜひお家でもいつもとは違う使い捨て容器やスプーンで食べる体験をしてみてください。

テーブルや椅子の無い状態で食べてみる経験もおすすめです。

ポリ袋でご飯をつくってみよう

基本のご飯の作り方

- 1) 米1合と水180CCを袋に入れる。
- 2) 中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。
- 3) 沸騰した湯の中に入れ30分煮る。
- 4) 引き上げ、10分ほど蒸らして完成

—注意点—

☆無洗米の場合は水を2~3割多めに入れる。

☆水から茹でてよいが、その場合は沸騰から指定時間煮る。

☆鍋に袋を入れると一時的に鍋の温度は下がるので、沸騰してから指定時間煮る。



使用できるポリ袋は食品用、キッチン用の高密度ポリエチレンでできた耐熱90~110℃の半透明の袋です。必ず使用する袋の注意書きをチェックし、加熱使用が可能であるかを確認してください。

麦茶について



水分補給として麦茶をお家で作る方も多いかと思います。麦茶をやかんで煮出す場合は、冷蔵庫に入れる前に冷まさなければいけません。冷ますために火を止めてあら熱が取れるまでそのまま放置しておく、菌が繁殖する可能性があります。

菌は30~40℃程度の温度でよく繁殖するので、そのまま麦茶を放置しておく、菌が繁殖しやすい温度が長く続いてしまうため、早くあら熱を取った方が良いです。あら熱を早く取る方法としては、ヤカンを流水に浸けて取る方法があります。桶に水を張り、その中にヤカンを入れて水を流しながらあら熱を取っていきます。より早くあら熱を取るためには、水を張った桶に氷を入れることで早くあら熱が取れます(保育園でもこちらの方法で作っています)。水筒の衛生面(ほけんだより参照)にも注意しながら、水分補給を行っていきましょう。