

～幼児期の食生活のポイント～



《10月のテーマ》

備えていますか？～家庭での災害時の食の備え～

近年、大規模な災害は日本各地で頻発しています。

避難を伴わない場合であっても、物流やライフラインの停止などにより、いつもの食事がとれない場合も想定されます。非常用食品については、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合ったものを選びましょう。

高齢者や乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方などは自分にあつた食品を備えておきましょう。

【備蓄食品等の例】

水

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に) |
| <input type="checkbox"/> | 貯水したポリタンクなど |
| <input type="checkbox"/> | 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水) |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

非常用食品

| | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | お米(アルファ米も便利) |
| <input type="checkbox"/> | 缶詰・レトルト食品 |
| <input type="checkbox"/> | 調味料など |
| <input type="checkbox"/> | チョコレート・アメ(菓子類など) |
| <input type="checkbox"/> | |

使いながら備蓄する「ローリングストック法」

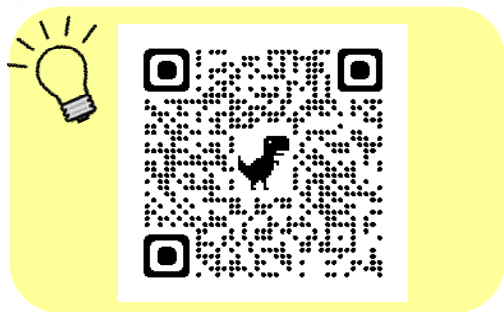
缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけこまめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。

乳幼児等がいる家庭の備え

| | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | ミルク | <input type="checkbox"/> | お尻ふき |
| <input type="checkbox"/> | 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> | 携帯用お尻洗浄機 |
| <input type="checkbox"/> | 離乳食 | <input type="checkbox"/> | 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> | 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> | 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |

女性の備え

| | |
|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> | 中身の見えないごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> | 防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |



感染症対策としての持ち出し品

| | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | マスク | <input type="checkbox"/> | 体温計 |
| <input type="checkbox"/> | アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> | スリッパ | <input type="checkbox"/> | タオル |
| <input type="checkbox"/> | 手洗い石けん | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |

↑詳しくは、北九州市HPから北九州市防災ガイドブックをご覧ください。



～おすすめレシピ紹介～



「レバーのてり煮」と「汁ビーフン」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | |
|------|------|----|----------------|----------|
| 鶏レバー | 200g | A | 砂糖 | 大さじ1強 |
| サラダ油 | 小さじ1 | | しょうゆ | 小さじ1と2/3 |
| | | | しょうが (しぼり汁) | 少々 |
| | | | 水 | 小さじ1強 |
| | | | 酒 | 少々 |

◆レバーのてり煮

【作り方】

- ① レバーは食べやすい大きさに切り、水でよく洗って血抜きをしてから茹でる。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ Aを加えて、照りが付くまで煮詰め、器に盛る。

※給食では、サラダなどを添えています。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:77kcal
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 | |
|----------|------|-------|-------|----------|
| ビーフン | 80g | 干しいたけ | 4g | |
| 豚肉(こま切れ) | 100g | サラダ油 | 大さじ1 | |
| かまぼこ | 20g | A | 水 ※ | 720ml |
| 玉ねぎ | 80g | | スープの素 | 小さじ1弱 |
| にんじん | 40g | B | 塩 | 小さじ2/5 |
| もやし | 40g | | しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| キャベツ | 120g | 小ねぎ | 12g | |

◆汁ビーフン

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ② かまぼこ・玉ねぎは薄切りにする。
にんじんは千切りにする。
もやし・キャベツは3cm程度に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 火が通ったら、①・②を加えてさらに炒め、Aを加えて煮込む。
- ⑤ Bで調味し、小口切りにしたねぎを加えて火を止める。
- ⑥ ⑤のできあがりに合わせて、ビーフンを茹で、1人分ずつ器に盛り、⑤をかける。

※給食では、鶏ガラからとったスープを使用しています。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:180kcal
食塩相当量:1.2g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。