



すくすく ^{パワー}Power 令和6年
えいようだより 3月
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

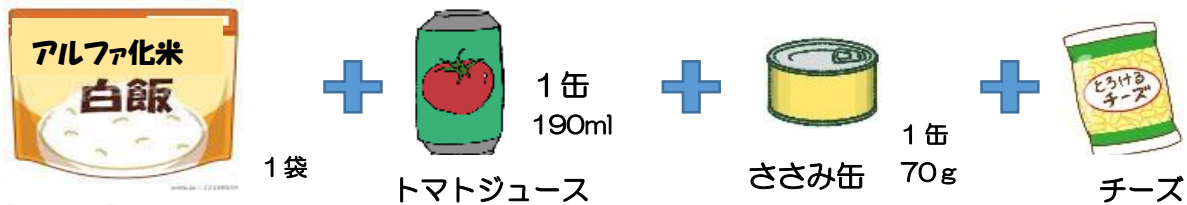
災害に備えて入れ替えましょう

地震や洪水などの災害に備えて水、食糧を保存することは大切です。備蓄食品は賞味期限が長いので、気がつかないうちに切れてしまうことがないように、定期的に点検を行い普段の食事に利用して上手に入れ替えましょう。

備蓄した食品を、日常の食事に使用したアレンジメニューを2つ紹介します。

《チキンドリア》

【材料 大人1人分】



【作り方】

- ① アルファ化米の袋にトマトジュース、ささみ缶、スープの素小さじ1、塩少々を入れ混ぜる。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
（アルファ化米が硬かったら水分を加えてください。）
- ③ ②をかき混ぜてチーズをのせトースターで焼く。
*②をたまごで包むとオムライスになります。
*トマトジュースの代わりに野菜ジュースでもできます。

《なめ茸スープ》

なめ茸スープは給食として提供し、人気メニューです。

【材料 4人分】



【作り方】

- ① かぶは、皮つきのまま、さいの目切りにする。
- ② 鍋に水600mlを入れ火にかけて①を入れ煮えたら、なめ茸、味噌、塩少々を加え、味を調える。

《家庭で備蓄しておくといつと紹介されている食材》

水・飲み物・缶詰・お菓子・ベビーフード・レトルト食品・調味料・
インスタント食品など



自分に合った備蓄を調べたい方は、「東京備蓄ナビ（東京都防災ホームページ）」、
「災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）」をご覧ください。