



給食だより

平成28年 12月号 子ども育成課

12月には、御殿場市地域防災訓練が行われます。
非常災害時の物資が少ない中、ミルクや離乳食を食べている
お子さんの食事を確保するのはなかなか大変です。
乳幼児のいるご家庭は通常の
非常食にプラスして子ども用品も
備えておきましょう。



いざという時の食事



備えておきたい調理用品

卓上コンロ・カセットボンベ
電気・ガスが使えない時に活躍します。
カセットボンベの備蓄も忘れずに。

ウエットティッシュ
手を洗えない時、食事の用意や食事前
に、手を拭きます。調乳前にも忘れず
に。アルコール入りだと除菌もできます。

ラップ
皿に敷いたり、ラップでおにぎりにし
たりすることで、洗い物が減らせます。水
が使えない時に、とても便利です。

ポリ袋
直接、食材にさわらなくていいので、ポ
ウルの代わりにすることができます。

紙皿・紙コップ・割りばし
水不足のため、使用後の食器が洗え
ないことも。

その他にあると便利なもの

ライター、マッチ、キッチンペーパー、
クッキングシート、アルミホイル、割りば
し、缶切り、キッチンばさみ、アルコー
ルジェル、ポリタンク、新聞紙など。

備蓄食のポイント

- ・使い切りサイズを選ぶ
(冷蔵庫が使用できない時のために食べきりサイズで。)
- ・ローリングストックをする。
(普段食べている物を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充しておく。)
- ・飲料水の備蓄は1日3ℓ
(災害時は食べ物が不足するため、食事からの水分が補給されにくい。飲料水は普通以上に補給したい。)
- ・野菜や果物の加工品は大切
(ビタミン、ミネラル、食物繊維の不足で体調を崩したり、便秘になる。)
(例) 野菜ジュース、野菜の缶詰、ドライフルーツ、フリーズドライの野菜など。
- ・好物を備蓄
(心の安定に。)
- ・家族構成に応じて準備
(乳幼児、高齢者、食物アレルギー、慢性疾患などの食事は、非常時に入手が難しくなることも。)
- ・最低でも3日分 (火を通さなくても食べられるもの)



※粉ミルクや哺乳瓶、レトルトの離乳食も忘れずに備えておきましょう。
※食物アレルギーのお子さんのいるご家庭では、食べられる食品を多めに
用意しておきましょう。

平成24年 仙台市保育所連合会給食会研究委員会
家庭向けリーフレット「いざという時にあわてないために」
宮城県 山北町 災害時の食事と栄養 より



第4回野菜にこだわるにてんば米コンー般の部 最優秀賞

御殿場高校 佐藤 花屋 さん 色どり野菜のトマト炒り

にんじん(細切り)	40g
玉ねぎ(うす切り)	半分
ピーマン(細切り)	1個
ミニトマト(1/8に切る)	4個
ジャガイモ(1/4に切る)	中2個

☆
ケチャップ 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/4
水 50CC
片栗粉 小さじ1/2

※
しょうが・にんにく
(チューブ)各1.5cm
豆板醤・中華味
各小さじ1/4
油 適量

作り方

- ① ジャガイモをレンジで500W、5分ぐらいで加熱する。その後、フライパンに油とジャガイモを入れ、カリカリになるまで炒める。(油多め)
- ② ①とは違うフライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトと☆印を入れ炒める。
- ③ ②に※印を入れてからめる。
- ④ ①と③を合わせて、からめ完成。

園児には、辛いため、レシピのみ
ご紹介し
ご家庭でお試ください。

