



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

早いもので、新学期から今月で半年が経ちます。この夏は酷暑でしたが、子どもたちは元気に乗り越え、楽しくそれぞれ過ごされたと思います。これから過ごしやすく、外での活動も安心してできる季節を迎えます。旬の食材や、行事食を味わい、秋の夜長もみんなで楽しみたいですね。今月は、9月1日の防災の日をテーマに、災害時に役立つローリングストック、バッククッキングを中心にをご紹介します。ぜひ、子どもたちと一緒にご覧ください。

防災の日とは？



1923年9月1日に、「関東大震災」というとても大きな地震がありました。

この地震でたくさんの家が壊れ、多くの人が亡くなりました。そんな恐ろしい大地震のことを忘れずに、いつ来るか分からない地震に備え、安全に避難できるように、助け合えるように練習し、みんなで災害や避難訓練について確認し合おう、ということから「防災の日」ができたのだそうです。

①ご家庭でローリングストック

「ローリングストック」とは、循環させながら（ローリング）、備蓄（ストック）するという意味です。

いつも使う食品を多めに購入し賞味期限が近いものから消費し消費した分を必ず買い足して、常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。

災害時には生活が大きく変わってしまうことがありますが、食べ慣れたいつもの味を食べることができれば、ストレスの軽減にもつながります。賞味期限が長い食品で、好みの味やおいしい食品を見つけたら、備蓄食品として多めに購入するといいですね。

③食物アレルギー対応食品もお忘れなく！

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしておきましょう。少なくとも2週間分を備蓄しておく目安です。

注意したいのが、炊き出しなどで原因食品を食べてしまう可能性があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、食物アレルギーを持つお子さまには必ず教えてあげてください。



②ローリングストックでおすすめの食品は？



ご家庭での備蓄食品は、最低3日～1週間分を用意しておく目安です。

どのくらいの量が必要か今のうちに確認し準備しましょう。

（※幼児の量は大人の1/2～2/3程度です）



飲料水+調理用水 3ℓ/日/人

（多めに準備しておくこと）



米・バックごはん
アルファ米・パン缶など

（日頃から食べ慣れているもの、好きなものを用意しておく目安）



レトルト食品
インスタント食品



鯖、ツナ、焼き鳥、五目豆
果物シロップ漬けなどの缶詰



野菜ジュース、
野菜・海藻の乾物
（不足しがちな栄養を補える）



味噌汁・コーンスープなどの
フリーズドライ食品
（温まるスープでホットできる）



ミルク（液体）、ベビーフードなど
（普段から口にして食べ慣れておく目安）
※必要な方

食品と同じ場所にストックを！食事の時、便利なもの

- ・カセットコンロ ・耐熱性のポリ袋 ・紙コップ・紙皿 ・割りばし
- ・スプーン、フォーク ・サランラップ ・アルミホイル など



やってみよう！バッククッキングで ピザ風蒸しパン



災害時には、水やガス、電気などのライフラインが止まることもあるので、自宅にカセットコンロと対応するカセットガスを備えておく目安です。

水道が使えない状況では、水を節約できる調理方法が「バッククッキング」を知っておくと役立ちます。バッククッキングは、耐熱性のポリ袋（記載があるので確認）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

バッククッキングのメリット

- ・普段の食品が使える
- ・加熱に使った水が汚れないので再利用できる
- ・袋に入れたまま食器によさば食器が汚れない

【材料／2人分】

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・コーン 好きなだけ
- ・トマトジュース（無塩） 150cc
- ・オイルツナ 1缶

【作り方】

- ①耐熱性のポリ袋に材料をすべて入れ、口を閉めてフリフリ混ぜる
- ②しっかりと混ぜたら袋の空気を抜きながら上部で袋の口を閉じる
- ③鍋に②が浸るくらい湯を沸かし、耐熱皿を入れその上に②をそっと入れる
- ④弱火で30分ボイルして完成！

（半生の場合は時間を5分ほど足してください）

ポイント

混ぜる具はご家庭にあるものでOK。チーズやウィンナーもおススメです。



9月25日は十五夜



十五夜は、秋の美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事です。十五夜には満月に見立てた「お月見団子」や、秋に収穫されたさつまいも、里芋、栗などをお供えます。

昔から日本では、月を眺めながら「今年もたくさんの作物がとれますように」「おいしいものをいただけることに感謝します」という気持ちを大切にしてきました。

ご家庭でも、月を眺め日々の生活に感謝しつつゆったりとした時間を過ごすのも良いですね。



秋のやさいとくだもの



秋になるとたくさんとれる野菜と果物が並んでいます。

この野菜と果物の名前はわかるかな？○に文字をいれて完成させてね。

次は、色もぬってみよう。野菜の色にはそれぞれ「栄養のパワー」がたくさんはいっているよ。給食や、お家でもたくさんたべて秋も元気に過ごそう！

