



まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠、食事をとり毎日の体調の変化に気をつけてください。

## 9月1日は防災の日

### 普段の食べ物で 災害に備えましょう

#### 非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

#### 日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

- 飲料水 (1人3ℓ×3日分)
- 主食 (パン、レトルトご飯、乾麺など)
- 副食 (缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)
- ミルク (液体、粉タイプの物)
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類 (個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)

#### 母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくことで安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子も、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。



非常食を日常でも定期的に食べて、食べたと同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

保育園の防災の日は



ストックの食材や、定番野菜を使った給食を提供し、もしもの時に備え考える日としています。

#### 災害時の調理

カセットコンロや鍋があれば煮炊きは可能ですが、災害時に断水している可能性もあるので節水が必要です。ポリ袋に食材を入れて湯煎する調理法は、湯をくり返し使えるので節水になるうえ、洗い物を減らせるのでおすすめです。災害用の備えに高密度ポリエチレン製ポリ袋の準備を。

### 8/1さくら組お泊まり会でカレーを作ったよ



ビールゼリー



ひまわり蒸しパン



### 8/20お誕生会おやつ



白桃とマスカットの贅沢♡パフェ

### さつまいもスティック (作り方)

(材料4人分)

- ・ さつまいも 2本
- ・ バター 10g
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ4
- ・ 黒ごま 大さじ1

- ① さつまいもは、よく洗い皮ごと1センチ幅の棒状煮切って、5分水にさらす。
- ② 水気を切って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
- ③ ホットプレートで180℃に熱し、バターと油をひく。
- ④ さつまいもを入れ、表面に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ⑤ 電源を切り、砂糖、みりん、しょうゆをかける。
- ⑥ 全体をさっと混ぜ、黒ごまを振りかける。

☆ホットプレートでできる大学芋です。さつまいもが美味しくなる季節。親子で作ってみてください！