

# わんぱく



令和5年度  
石井手保育園  
給食だより  
2月号  
佐伯恵里子

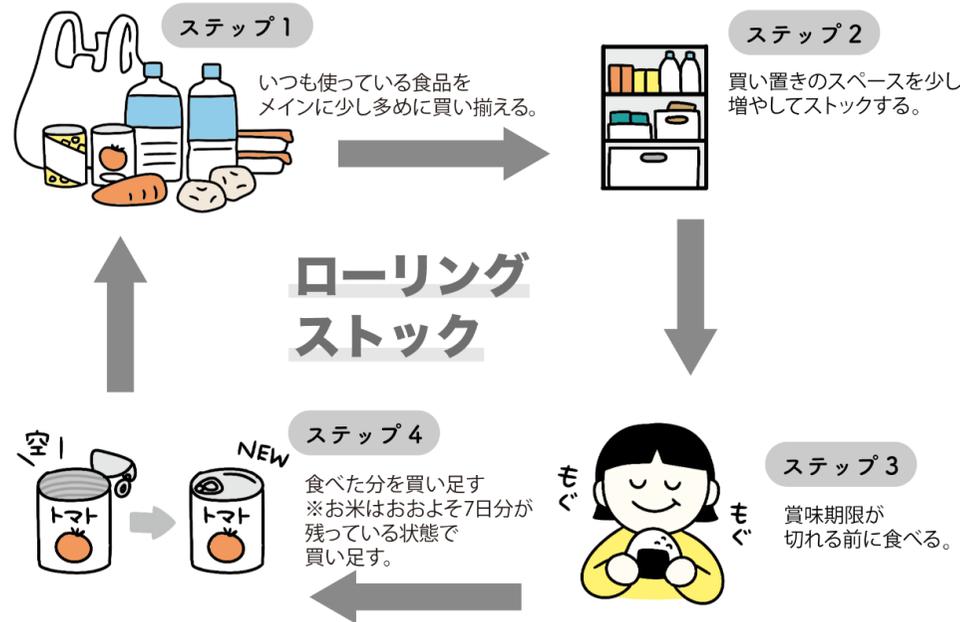
## 「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



### ★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



## ローリングストック

### ★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をする頻度を増やしましょう。



### ★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例	
<b>主食</b> 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の麺、パックご飯、即席めん
<b>主菜</b> たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐
<b>副菜</b> ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
<b>その他</b>	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
<b>必需品</b>	水

### ★乾物のおいしい食べ方

#### ■「高野豆腐のチーズフライ」

- |      |      |      |      |   |                                |
|------|------|------|------|---|--------------------------------|
| 高野豆腐 | 2個   | 小麦粉  | 適量   | 1 | 高野豆腐は水でもどし、だし、砂糖、しょうゆで煮る。      |
| だし   | 適量   | 卵    | 1個   | 2 | 味がしみたら軽くしぼり、1/4に切ります。          |
| 砂糖   | 小さじ2 | パン粉  | 20g  | 3 | 小麦粉→卵→合わせパン粉の順に衣をつけ160℃の油で揚げる。 |
| しょうゆ | 大さじ1 | 粉チーズ | 小さじ1 |   |                                |
|      |      | パセリ  | 適量   |   |                                |

#### ■「切干だいこんのご飯」

- |        |     |   |                                 |
|--------|-----|---|---------------------------------|
| 米      | 2合  | 1 | 切干だいこんを戻して食べやすく切る。              |
| 切干だいこん | 12g | 2 | いつもの水加減でセットしたお米に1の切干だいこんをのせて炊く。 |
|        |     | 3 | 炊き上がったらかかめご飯の素を混ぜる。             |



カルシウム  
食物繊維  
3倍