

食育だより

子どもの育ちを支える食

今年のカレンダーも残り1枚となり、何かと慌ただしい年の瀬になりました。師走の風の冷たさはひとしおですね。空気が乾燥し、風邪などを引きやすくなりますので、こまめに手洗いうがいをしたり、しっかり食事をとるなどして予防対策をしましょう。

12月

亀山市
子ども未来部



ストック食品を活用しよう

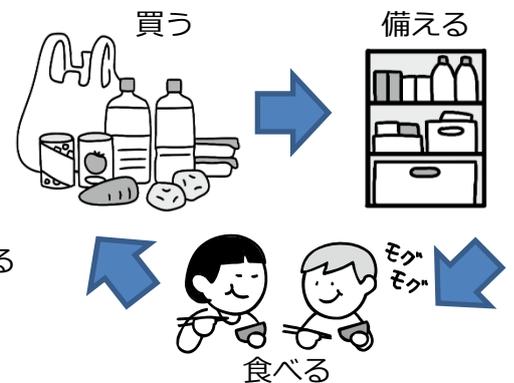
ストックとは、万が一の場合や将来に備え、蓄えておくことです。地震、水害、雪害、土砂崩れなどの自然災害や事故等に伴う電気、ガス、水道の寸断など非常事態はいつ起こるか分かりません。日頃から準備することで、非常時に少しでも冷静に安心して過ごせるようにしていきましょう。

ローリングストック法

ストック（備蓄）をローリング（回転）させ、

「食べながら備える」方法

- ・長期保存が利き、家族が食べ慣れているものを備える
- ・定期的に賞味期限の近いものから普段の食事に取り入れる
- ・食べた分を買い足し、余分がある状態を保持する



ローリングストック法のメリット

- ・定期的に使用するため「いつの間にか期限が切れていた...」などの無駄が減らせる
- ・1年程度の賞味期限でよいいため、普段の買い物で容易に準備できる
(賞味期限が3年、5年といった備蓄専用の商品を選ばなくてよい)
- ・対象の商品が幅広いため、豊富な種類をそろえられる
- ・乳幼児や高齢者、食物アレルギーや嗜好など家族の状況に対応できる



食品の例

エネルギー源：米、乾麺、パックご飯、即席麺、レトルト粥など

たんぱく質源：缶詰（魚、豆等）、魚肉ソーセージ、充填豆腐、ロングライフミルクなど

ビタミン源：常温保存の野菜、缶詰（コーン、トマト、果物等）、スキムミルク、粉チーズ、

ミネラル源：乾物（海藻、種実、切干大根、レーズン等）、ジュース（野菜、果物）など

必需品：水

※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

【材料】子ども4人分

凍り豆腐	30g	砂糖	大さじ 1.5
鶏もも肉	60g	しょうゆ	大さじ 1
じゃが芋	1個	だし汁	200cc
玉葱	1/2個	グリーンピース	少々
人参	1/3本	卵	2個

高野豆腐（凍り豆腐）のふわふわ煮



【作り方】

1. 材料は食べやすい大きさに切る。芋は水にさらす。凍り豆腐は戻し、水気を絞る。
2. グリンピース、卵以外の材料をだし汁で煮る。
3. 調味料を加えて煮含める。
4. グリンピースを加え、溶き卵を回し入れる。