

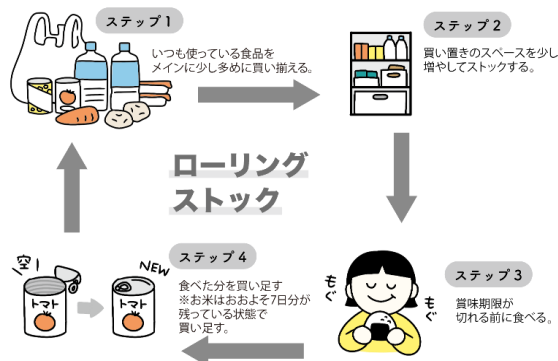
「ストック食品」の上手な活用法

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せます。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、日常の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。



★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、健康的な食事をと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	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の麺、パックご飯、即席めん
主菜 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
副菜 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
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

お知らせ

★節分(完全給食)

2/2(金)

昼食に鬼を模った、鬼さんハンバーグを提供します。

午後のおやつに、甘辛揚げ大豆を提供します。やわらかく煮た大豆を使用しますが、0~2歳は誤飲防止のため、刻んだものを提供します。

★完全給食の日

お誕生会: 16日(金)

麺の日: 21日(水)

★毎月19日は涌谷町「食育の日」

★1月の行事食の紹介★

《お昼》

- ドリア
- 春雨とみかんの酢の物
- わかめスープ
- ミニゼリー

《おやつ》

- 麦茶
- フルーツきんとん

