たべものきょうしつ

2024年6月号

静岡県立こども病院
栄養管理室

地震や台風などの災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。
あの時準備しておけばよかったと後悔しないためにも
日ごろから備えていくことが大切です。

ローリングストックをしよう！

「ローリングストック」とは、普段食べているものを少し多めに買い置きして、賞味期限の古いものから使い、使った分を買い足すことで常に一定量の食品を、自宅に用意しておく方法です。

★普段食べているものを備えよう★

最低でも、「家族の人数×3日分以上」備えましょう！！

水は、一人あたり 3L/日必要！！

① 主食
米、パックごはん、乾麺（うどん・そばなど）、カップ麺、シリアルなど

② おかず
レトルト食品（カレー、牛丼の具など）、フリーズドライのスープ・味噌汁
缶詰（ツナ、焼き鳥、さばなどたんぱく源となるもの）

③ おやつ
チョコレート、ビスケット、あめ、グミなど

④ 飲み物
水、お茶、ジュース、スポーツ飲料など（常温保存できるもの）

⑤ その他
（小さなこどもがいれば置いておきましょう）粉ミルク、液体ミルク、レトルトの離乳食など

災害時、電気・ガス・水道が使えるようになるまで時間がかかることが予想されます。
特に、ガスは使えるようになるまで一番時間がかかるといわれています。
食品を温める、お湯を沸かす、調理をするために、カセットコンロ・カセットボンベの用意も忘れずにしましょう！

ポリ袋でごはんを炊いてみよう！
～災害時でもおいしい鶏飯の作り方～

・米（アルファー米でも可）　1/2合
・水　1/2カップ（120ml）
・焼き鳥缶　1缶

① 耐熱のポリ袋に、米1/2合と水1/2カップ(120ml)を入れる。
② お湯を沸かした鍋の底に耐熱皿を敷き、①を入れる。
③ 沸騰している状態で20～30分加熱する。
④ 鍋から出し、10分おいておく。
⑤ 焼き鳥缶を入れ（タレも一緒に）ごはんと混ぜる。

★参考　焼き鳥丼の作り方【材料　4人分】

・ごはん　適量　・鶏もも肉　400g
（A）清酒・しょうゆ　各大さじ1（下味用）
（B）みりん・しょうゆ　各大さじ1（たれ用）

① 鶏もも肉を一口大に切る。
② Aの調味料で鶏もも肉に下味をつける。
③ フライパンで火が通るまで両面焼く。
④ Bの調味料を入れ、煮詰める。
（きざみのりやねぎをかけても美味しいです）

1人分栄養価
エネルギー484kcal　たんぱく質25.5g
脂質5.7g　炭水化物86.2g　食塩相当量1.8g