

みゆきキッチンだより

令和6年2月
 原町みゆき保育園

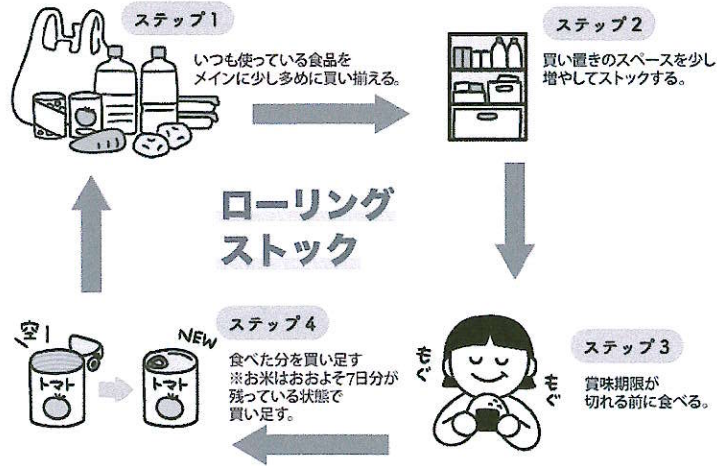
「ストック食品」の上手な活用法

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れます。
 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。



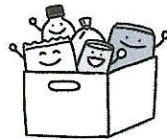
★便利なローリングストック法

「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事で、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活に繋がるストック食品

健康的な食生活を送る為には「〇〇し易くする」事が大切です。
 例えば買い物をし易くする、料理をし易くする、食べ易くする等です。
 買い物に行く事が出来なかったり、調味料を切らしていたりしたら、
 食事を作る事は出来ません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」を当たり前にして、健康的な食事を摂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良く選んで揃える事が大切です。

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、即席麺
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	日持ちする野菜、切干大根、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、果物のジュース・野菜ジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干し海老
その他	菓子、出汁(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

★乾物の美味しい食べ方

■「凍り豆腐のきな粉かけ」



凍り豆腐(薄切り)	20g	1 電子レンジ対応容器に豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れる。
無調整豆乳	大さじ8	2 1に凍り豆腐を加えて混ぜ、5分程度置く。
砂糖	小さじ4	3 500Wの電子レンジで3分30秒加熱する。
バニラエッセンス	2滴	4 冷めたらきな粉をかける。
きな粉	適量	※凍り豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用してください。 ※加熱時に豆乳が噴きあがるため、深めの容器を使用してください。

■「切干大根のご飯」

米	2合	1 切干大根を戻して食べ易く切る。
切干大根	12g	2 いつもの水加減でセットしたお米に
わかめご飯の素	適量	1の切干大根を乗せて炊く。
		3 炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。