



8月栄養便り



8月の大雨、皆様の地域は大丈夫だったでしょうか？9月・10月と台風の時期に突入していきます。その為、いつ災害が起きても対応できるように防災Setを準備しておきましょう！！

MENU

鶏の天ぷら・茄子の煮びたし・すまし汁
とろろの野菜添え・おにぎり

誕生日ケーキ：パウンドケーキ
アイスを添えて

今回はあつあつを食べて頂きたく、鶏の天ぷらの揚げたてを提供しました！！とても美味しかったと皆様喜ばれていました。山芋とろろにはだし汁やしょうゆなど少し味付をして食べやすくしています。上にはオクラやトマトを細かくしたものをトッピングしました♪♪

誕生日会お食事写真



厨房おすすめ！！簡単！美味しい！ツナと野菜のそうめん！

材料

・そうめん 100g
・きゅうり 1/2本
・水菜 1株
・みょうが 1個
・青じそ 5枚
・ツナ缶 小1缶
めんつゆ 大さじ2
すりごま 小さじ2

①フタのできる鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらそうめんを入れて菜箸でほぐす。時間になったらザルに上げて湯をきり、冷水で洗って水気をきる。
②きゅうりは薄い輪切り、水菜は3cm長さに切る。みょうがと青じそは細切りにする。
③大きめのボウルにツナ缶をオイルごと入れて身をフォークでつぶし、めんつゆを加える。全体に混ぜたら①と②を加えて和え器に盛り付け、すりごまを振る。

Topics1 これからの時期に知っておきたい食べ物での災害対策！！

災害時に備えた食品の家庭備蓄がなぜ必要だと思いますか？それは、災害発生からライフライン復旧まで一週間以上を要するケースが多くみられるからです。災害物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によってスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため多くて一週間分の食品の家庭備蓄が大切と言われています。

備蓄食品の選び方・・・栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品選びが大切。

①家庭にある食品をチェック②栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
③足りない物を買ひ足す④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す

①～④を大切にし備蓄食品を準備しましょう。

主菜・・・肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰
レトルト食品 乾物
レトルトカレーや丼など

副菜・・・野菜の煮物やサラダ・汁物など。主食・主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。

梅干し・漬け物・日持ちする野菜類
野菜の缶詰・野菜ジュース
インスタント味噌汁・即席スープ



主食・・・ご飯・パン・そば・うどんなどエネルギー源となるもの

精米・無洗米・パックご飯等
乾麺・即席麺・カップ麺

缶詰パン・乾パン 小麦粉・米粉・餅



果物・・・果物やフルーツの加工など、ビタミンミネラルを補うもの



日持ちする果物 果物の缶詰
果物ジュース ドライフルーツ

このように、バランスよく備蓄食品を考えるのは難しいと思いますが災害が発生した際、なかなか物資が届かないとニュースで放送されていたので備蓄は必要だと思いました。そして水の備蓄も大切。一人あたり1日3ℓの水(飲料用と調理用)が必要と言われており、最低3日分として9ℓの備蓄が必要と農林水産省のホームページにも記載されていました。そこで、いつ災害が起こっても対応できるように家庭にあった備蓄を心がけましょう。