



# 食育だより 災害に備えて

実籾保育園

まだまだ残暑厳しいですが、暦の上では秋ですね。秋といえば食欲の秋。  
 秋の味覚には、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。色々な食材に挑戦してみたいはかがでしょう。  
 また、9月1日は「防災の日」です。大雨、台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深めそれらの災害に対する心構えを準備するために1960年に制定されました。  
 一日から一週間は「防災週間」と定められています。  
 今月は災害時の簡単レシピ「パスタ料理」を紹介します。



## ～用意するもの～ 一人前分

- ・大きな鍋
- ・パスタ 100g
- ・ポリ袋 (なるべく強化ポリエチレン)
- ・お水 200g
- ・好みのパスタソース
- ・火 (焚火又はコンロ)



## ～有ると便利～

- ・輪ゴム
- ・トンダ
- ・平たいザル



## ～作り方～

1. ポリ袋にパスタを入れやすくするため、パスタを半分折ります。
2. 折ったパスタをポリ袋に入れ、パスタが浸かるように水を入れます。  
ポリ袋内の空気を抜いて袋の上を縛ります  
★沸騰した鍋にポリ袋を入れると膨らむため、空気が入ったままだと破裂するかもしれません。必ず空気を抜いてから縛ってください！
3. 沸騰したお湯の中で通常のゆで時間の約2倍加熱する。パスタソースも一緒に加熱する。  
★スパゲッティは袋の中でかたまりになりやすいため、袋の上からトンダなどで時々麺をほぐすと、芯まで火が通ります。
4. 取り出してスパゲッティに好みのソースをかけたら



## 災害時に備えて

### 非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



## お月見を楽しむ

### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

### 月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

