

わんぱくだより 2 月号

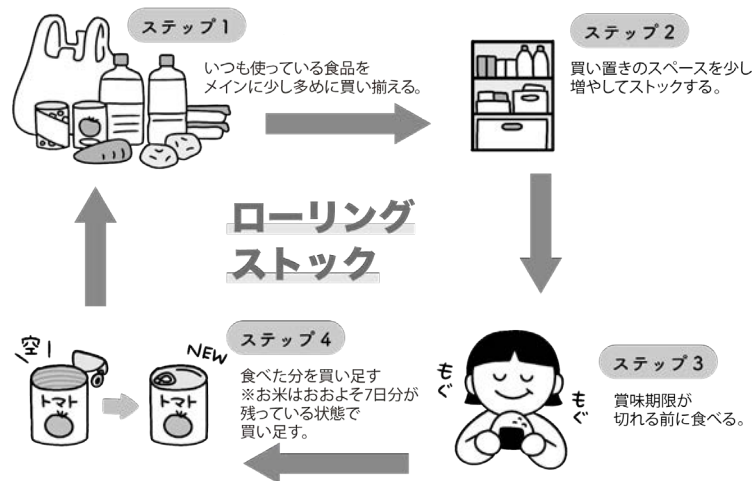
「ストック食品」の上手な活用法

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されます。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、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

★乾物のおいしい食べ方



■「凍り豆腐のきな粉かけ」

凍り豆腐(薄切り) 20g
無調整豆乳 大さじ8
砂糖 小さじ4
バニラエッセンス 2滴
きな粉 適量

- 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。
 - 2 1に凍り豆腐を加えて混ぜ、5分程度おく。
 - 3 500Wの電子レンジで3分30秒加熱する。
 - 4 冷めたらきな粉をかける。
- ※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。

■「切干だいこんのご飯」

米 2合
切干だいこん 12g
わかめご飯の素 適量

- 1 切干だいこんを戻して食べやすく切る。
- 2 いつもの水加減でセットしたお米に1の切干だいこんをのせて炊く。
- 3 炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。

