



お子さまと楽しむ クッキング



けいあいがくえん

健やかな子

普段ご家庭で備蓄しているアルファ化米や缶詰、レトルト食品を使用して、アレンジクッキングをしてみましょう。

「ツナリゾット」

【材料】大人 4人分

- アルファ化米 (100g) 2袋
- レトルトスープ (200ml) 4パック
- ツナ缶 1缶

【作り方】

- ①アルファ化米に温めたレトルトスープ、軽く油を切ったツナを加えます。
 - ②アルファ化米の規定時間通り、蓋をして待ちます。
 - ③器に盛り付けて完成です。
- ★アルファ化米がない場合は、温め直した冷凍ごはんを使用してもおいしくできます。
- ★災害時、電気が通らなくなった場合、まず先に傷み始めるのが早い冷蔵品、それから冷凍品を使用しましょう。
- ★粉チーズをかけてもおいしく、さらにカルシウムも摂取できます。
- ★トマトスープやオニオンスープのフリーズドライスープを使用しても良いでしょう。



保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和5年度
3号



ローリング ストックとは？

備蓄品 の 紹介

あると便利な
備品

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費します。消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。こうすることで、災害時でも食べ慣れたものや必要なものが確保することができます。



備蓄品の紹介

主食 精白米 無洗米 バックごはん等	乾麺 即席麺 カップ麺等	小麦粉 保存用 パン	果物 果物の缶詰 ドライフルーツ
主菜 肉・魚・豆などの缶詰 丼やカレー、パスタソース フリーズドライソース類	スキムミルク 粉チーズ	菓子・嗜好品 せんべい あめ ようかん ビスケット	
副菜 梅干し や漬物	野菜ジュース 乾物 インスタントみそ汁 即席スープ		

あると便利な備品

ポリ袋



- 手にかぶせて手袋代わり
- 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わり
- お椀にかぶせて洗い物の削減
- 大きな袋は水の運搬に使用

ラップ



- おにぎりなどを直接触れずに作ることが可能
- お皿に敷いて洗い物の削減
- 保温効果

アルミホイル



- 熱いものを載せるお皿として使用
- 落としぶたの代わり
- 保温効果

除菌スプレー（ペーパー）



- 手洗い用の水の代わり
- 身の衛生確保



熱源の確保も一緒に

- カセットコンロ
- カセットボンベ
(1人1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要です。)
- 鍋
- やかん

次回、令和5年度4号は10月中旬発行予定です。