

給食だより

「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します。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。



災害



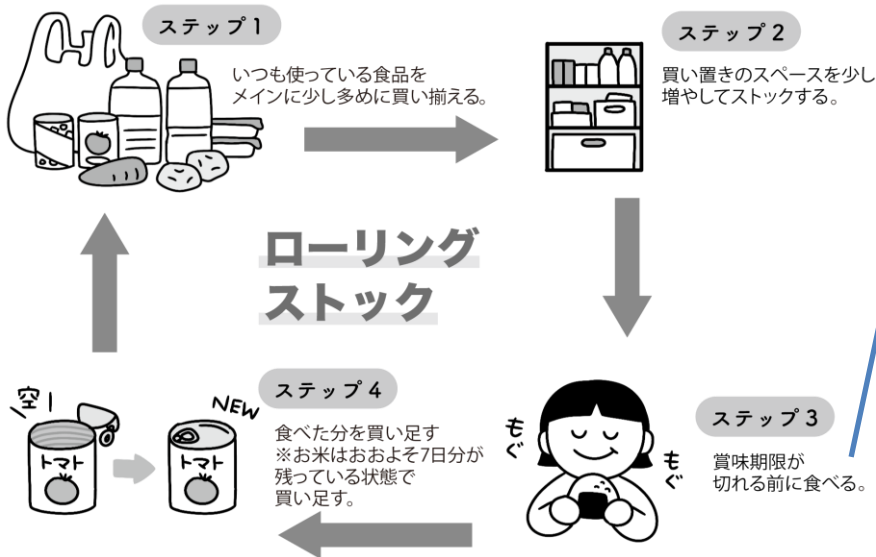
子どもが病気で
買い物に行けない



急な残業

★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。



園でも防災用に水や食品を準備しています。そして、ローリングストックも積極的に活用しながら防災に供えています。

★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。



◎今月の予定・行事食◎

2/2(金) 節分の集い 節分献立

2/14(水) 2月誕生日会献立

今月よりくすのき組のリクエストメニューが入っています。献立表に★印がついています。

★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

◎魚卵アレルギーの95%以上は「いくら」◎

近年、乳幼児の魚卵アレルギーの多くはいくらが原因となっています。たらこは加熱しても食べることが出来ますが、いからは塩漬けや調味液に生のまま漬けて加工した物になっています。一般的に、3才くらいから少しずつ食べてみてもいいとされています。塩分の過剰摂取にもなるので、様子を見ながら、量も少しにしておいた方がいいかもしれません。

新しく発症する食物アレルギーとして重要

年齢群別原因食物（初発例）



	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	≥18歳
1位	鶏卵	鶏卵	木の実類	甲殻類	小麦
2位	牛乳	木の実類	魚卵	木の実類	甲殻類
3位	小麦	魚卵	落花生	果実類	果実類
4位		落花生		魚卵	魚類
5位		牛乳		小麦	大豆
6位					木の実類
小計	96.1%	84.2%	73.3%	68.5%	69.9%