



食育だより

9月

令和4年9月1日
かすみ台第一保育園

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏。温かいごはんと味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。また、ストックした食品も賞味期限を確認し、期限の迫っているものを利用した献立にするのもいいですね。



湯煎調理でカレーライスを作ろう！！

最近、「湯煎調理 OK」のビニール袋を、お店で見かけます。災害時に役立つレシピをご紹介します。

ポイント

- ① 湯煎対応のビニール袋を使用する。
- ② ビニールに穴が開かないように皿を沈ませる。
- ③ 出来上がったカレーは袋の上からよく混ぜる
- ④ ゴミも洗い物も最小限。



<材料>

無洗米・・・1/2 合
水・・・2/3 カップ } ごはん

じゃがいも・・・1/2 個 ツナ缶・・・1/2 缶
人参・・・1/4 本 カレールウ・・・1 片
玉葱・・・1/4 個 水・・・70cc

<作り方>

- ① 米と水をビニール袋に入れ 30 分置く。
- ② 野菜は小さい、いちよう切り。
- ③ ビニール袋に野菜、ツナ、ルウ、水を入れる。
- ④ 鍋にお湯を沸かし皿を沈ませ、その上に①と③を入れ、蓋をして 30 分煮る。
- ⑤ ビニールごと皿にかけできあがり。