



給食室だより



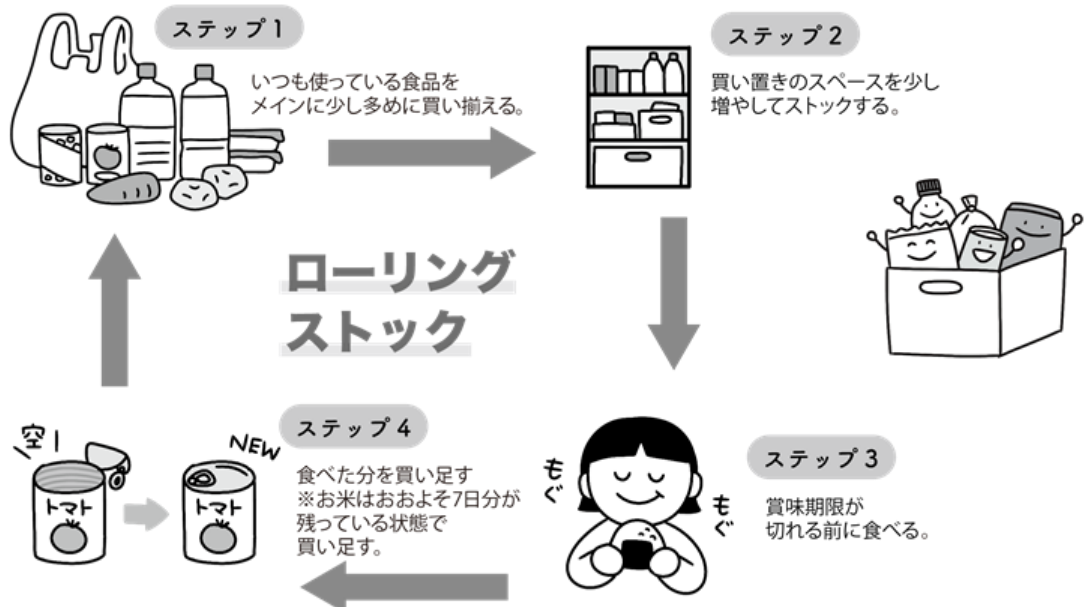
令和6年2月
中山保育園

「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。

★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。

ストック食品を使ったメニューをご家庭でも！

♪ 切り干し大根ともやし炒め物 ♪

【材 料】（幼児4人分）

切り干し大根 12g もやし 80g ちくわ 20g ピーマン 8g ごま油 5g
中華だしの素 2g

【作り方】

- ① 切り干し大根を戻して食べやすく切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② もやしを食べやすく切り、ピーマン、ちくわを千切りにする。
- ③ ごま油で、1、2を炒め、中華だしの素で調える。