



のびっこ日記

1月のつくしんぼクラブ（保護者勉強会＆パパママ会）の様子をお伝えします。

今回の講師は当センターの難波管理栄養士です。ご自身の経験をもとに災害時の食事のことや、実際の避難所での様子等について話をしてくださいました。



- ・避難所ではアレルギーの対応は難しく、お弁当も2～3週間はアレルゲン表示がないものが届いていました。
- ・私は災害に備えて、3日間生き延びができるセットを用意して車に乗せています。

農林水産省の「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」という冊子を参考に、実際に用意しておくといいものや、簡単に作れる乳幼児やアレルギー対応の食事についてのお話も聞きました。

今日からできる家庭備蓄。ローリングストックの始め方！

食品ストックガイドは、QRコードで、ご覧になれます。



一般の方向け

要配慮者の方向け

単身者の方向け

引用元：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド 災害時に備えた食品ストックガイドの概要版

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

勉強会の途中で、火も包丁も使わずに作ることができるおかずを1品、その場で作ってくださいました…！

材料（切り干し大根、塩昆布2g、ツナ水煮缶）をジップロックの袋に入れ、もみこんだ後20～30分程度置いたらあっという間に完成です。普段の献立の1品にするのも良さそうでした🍙



参加された方々から難波管理栄養士にこんな質問がでました！

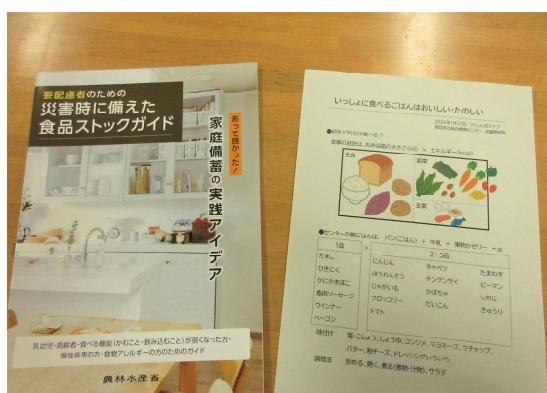
Q 避難所に子どもはいましたか？ハンディキャップのある子もいましたか？

A 全体で 250～300 人程度いたのですが、小さい子どももいました。ボランティアで保育士さんや養護教諭の方なども来ており、子どもをみてもらっている間に、自分の家の様子を見に行くこともできました。

Q 避難所にはガスコンロのみですか？ポットのお湯はないですか？

A 私が行った避難所にはありました。冷蔵庫も物資で届いていましたが、氷がメインで食材を入れておくためのものではなかったです。

後半は、事前にアンケートで質問が寄せられていた「食事量」に関することや、「幼児食の調理例」についてのお話がありました。



療育センターでは…

(例) 1食 300kcal ⇄ ご飯 90g = お弁当箱 300ml

食事量の目安はお弁当箱 (m1) = エネルギー (kcal) となっており、主食は全体の 1/2、副菜は 2/3、主菜は 1/3 のバランスで食べると良いとのことです！

食器で食べる場合は、汁物が入ってきます。

● 幼児食の調理の例

・肉・魚料理・揚物

パサパサしたり、まとまりにくい、硬さが気になる場合は、あんかけ（だし汁+片栗粉）にしたり、ソースや煮汁に片栗粉でとろみをつける

・野菜が噛みにくい

繊維を断ち切る方向にカットする

加熱時間を長くする

皮を除く（トマト→湯むきやホールトマト缶。コーン→クリームコーン缶）

ペラペラした葉物は加熱する（レタス→ゆでキャベツ）

終わりに…

日々の食事について、日本には「ハレの日とケの日」という考え方があり、毎日豪華な食事を用意しなくても大丈夫。今は一緒に食べて楽しいという気持ちを大切にしてほしいとのお話がありました😊

※飲食の分野におけるハレの日とケの日とは、日常の食事における「特別な日」と「普段の日」の区別を指す日本独自の考え方です。これは、食文化の中で、何か特別なことがある日には豪華で祝賀的な食事を、通常の日にはシンプルで家庭的な食事をするという、食事に対する心構えやスタイルの違いを表現しています。

