



# まめなかなっせん

発  
編

R4.1.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のテーマは

## 白菜・ブロッコリー

です！



# 災害時の食に備えよう！

大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。その場合、家庭に食料などの備蓄があると安心です。

いざという時に慌てないように、各家庭の「食の備え」を見直し、災害に備えましょう！

### わが家の備蓄食材をチェックしよう！

乳児用ミルクや離乳食、  
介護食なども忘れずに！

備蓄しておきたいもの		食材(例) (1人3日分)	わが家の備蓄	数量
飲料水(水・お茶など)		飲料水(2Lペットボトル4本) お茶(500mlペットボトル3本)		
主食	精米又は無洗米 レトルトご飯、アルファ米、もち 即席メン、カップメン 乾メン、冷凍メン類 パン、乾パンなど	米500g(6食)		
		レトルトご飯1パック(1食)		
		カップメン1個(1食)		
		乾メン(パスタ)100g(1食)		
		計 9食分		計 食分
主菜	肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品 (カレー、シチュー、パスタソースなど) 乾物(高野豆腐、大豆など) 冷凍食品(唐揚げ、ハンバーグなど)	缶詰(魚)3缶		
		レトルト(カレー・丼)3パック		
		パスタソース(レトルト)1パック		
		冷凍食品2食分		
		計 9食分		計 食分
副菜	<b>野菜</b> 常温で日持ちする野菜 (玉ねぎ、人参、じゃがいもなど根菜類) 乾燥野菜類 (切干大根、ひじき、干椎茸など) 野菜ジュース	玉ねぎ・人参・じゃがいも各1個		
		缶詰(トマト水煮・コーン)計2缶		
		野菜ジュース2パック(2缶)		
果物	缶詰、ジュースなど	缶詰1缶		
汁物	インスタント汁物、スープ缶など	インスタントスープ3個(袋)		
その他	調味料(塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢) 漬物(梅干し、たくあんなど) 菓子(飴、ビスケット、チョコレートなど) ドライフルーツ、ジャム	塩		
		しょうゆ		
		みそ		
		砂糖		
調理器具等	<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> ラップ・ホイル <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ガスボンベ(6本程度)	<input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> マスク	

参考:「災害時の食に備えよう」岐阜県東濃保健所・岐阜県恵那保健所

岐阜県ホームページに「赤ちゃんのための防災対策一いざ！という時にあわてないために」というリーフレットを掲載しています。参考にしてみましょう。



### 食物アレルギーのあるお子様

災害発生直後は、避難所で個別対応を受けることが困難なことが予想されます。アレルギー内容に対応した食品を備蓄しておくことが重要です。また、避難所では、食物アレルギーがあることを行政の人に遠慮なく伝えましょう。名札等でアレルギー内容について正確に示すと良いでしょう。

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

Tel.0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

郡上市食育キャラクター

『たーんと君』



## ◎主食：ブロッコリーとサーモンのスパゲッティ（4人分）

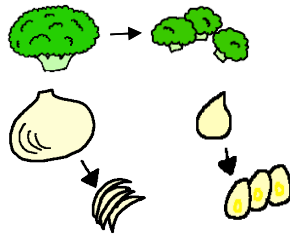
サーモンの旨味で減塩！

スパゲッティ	400g
ブロッコリー	1個(300g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1かけ
バター（有塩）	24g
スモークサーモン	100g
小麦粉	大さじ3
牛乳	2カップ
塩	少々
こしょう	少々
粗挽き黒こしょう	少々

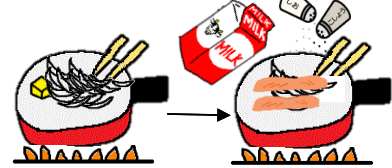
（ひとり当たり）

エネルギー	559kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	12.6g
炭水化物	93.0g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	127g

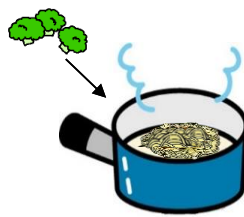
① ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは縦3mm厚さの薄切り、にんにくは薄切りにする。



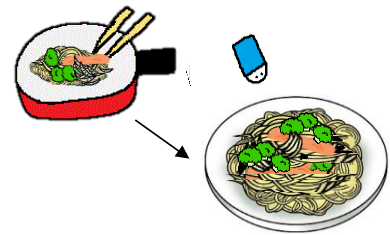
② フライパンにバターを溶かし、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。サーモンを加え、小麦粉を振り入れてさらに炒め、牛乳、塩こしょうを加え、とろみがつくまで煮る。



③ スパゲッティはたっぷりの熱湯でゆで、ゆで上がる1～2分前にブロッコリーを加えて一緒に茹で上げる。



④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、黒こしょうをふる。



## ◎副菜：白菜と桜えびの煮浸し（4人分）

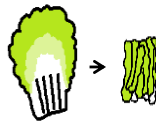
パッククッキングで、災害時も野菜補給！

白菜	280g
桜えび	4g
塩	少々
A しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
ポリ袋	

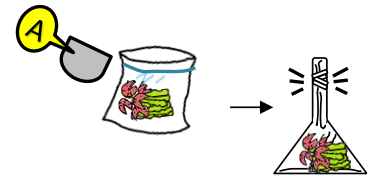
（ひとり当たり）

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	70g

① 白菜は1cmくらいのざく切りにする。



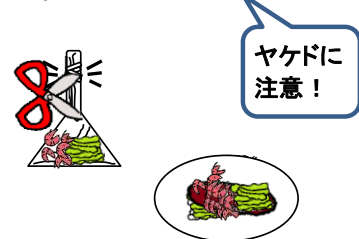
② ポリ袋に①、桜えび、Aを入れ、空気を抜いて下から袋をねじって上のほうで結ぶ。



③ 鍋に7分目まで水を入れて沸かす。鍋底にお皿を置いて②を入れて強火にかけ、沸騰直前に中火～弱火にして15分間加熱する。



④ 袋を取り出し、粗熱がとれたら、袋の口を切って盛り付ける。



ヤケドに注意！



### 今月の野菜 白菜

鍋物や煮物によく使われる白菜にはカリウムやビタミンC、食物繊維などが含まれ、冬の栄養補給にもってこいです。

寒さが厳しくなる冬が旬で、ずっしりと重く、切り口がみずみずしいもの、葉がつまっているものが良質です。

カット売りの場合、中心が盛り上がっているものは、カットされてから時間がたっているので避けましょう。

まるごとの場合は、新聞紙に包んで床下や台所の隅で保存し、切ったものはラップに包み、立てて冷蔵庫に入れておくとよいでしょう。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



