



がつ しょくいく 9月 食育だより

2023年9月 あいせん保育園

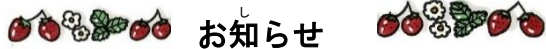
旬の食材

冬瓜(とうがん)

冬の瓜と書く冬瓜ですが、実は6~9月が旬の食材です。冬瓜の90%以上は水分でできており、カリウムやビタミンCが多く含まれています。汗をかく、暑い日に積極的に摂りたい食材です。今月は鶏挽肉と一緒に炒め煮にした「冬瓜のそぼろ煮」で味わいます。



- じゅーしい (沖縄県)
「じゅーしい」とは沖縄県では豚肉、ひじき、にんじんなどの具材と一緒に炊いた「炊き込みご飯」のことをさします。
- ヤンニョムチキン (韓国)
トマトケチャップや醤油、砂糖などの合わせ調味料に鶏のからあげを絡めた韓国料理です。ヤンニョムとは韓国語で「調味料」や「味付け」という意味があります。



お知らせ

行事にちなんで十五夜(9月29日)にお月見ハヤシライス、お彼岸(9月20日~26日)におはぎを献立に取り入れました。



災害時の備えは大丈夫ですか?



9月1日は防災の日です。備えがあれば、いざという時心強いものです。ご家庭でも緊急時に備えて、食糧・飲料水の備蓄をおすすめします。

飲料水

一人一日3ℓ分が目安です。大人一人当たりの飲料水の必要量は約1.5~2ℓと言われているので、さらに調理等、生活用としての水を足した目安量です。市販の水や、缶入り飲料水を備蓄しておくことで安心です。

食糧

レトルト食品、缶詰を中心にアウトドア商品なども加えて揃えておきます。火や水が必要なインスタント食品は少なめとし、缶詰は缶切り不要のプルオープンタイプのもので主体にすると便利です。

備蓄量

備蓄量については災害の規模や程度によって状況が大きく変わるのではっきりとした基準的なものはありませんが、国や地方自治体では3日分の備蓄を呼びかけています。

※ 緊急時には、赤ちゃん向けの物資も不足しがちになります。缶入りの液体ミルクやレトルトのベビーフードを、少し多めに買い、使用した分は買い足して、常にストックがある状態にしておきましょう。

非常食を選ぶときのコツ

- ① 長期保存に耐えるもの(賞味期限として1年以上)
- ② 調理に手間のかからないもの(そのまま食べられるものを中心に、火や水が必要なものもいくつか加えるとよい)
- ③ 持ち運びに便利なもの(かさばらず、重くないもの)
- ④ 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ⑤ 賞味期限が切れる頃に廃棄することなく、通常の食事として利用可能なもの

