

9月に入ってもじめじめと蒸し暑い日々が続いていますが、暦の上では秋になりました。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。また、秋はたくさんの食材が旬を迎え、さんまや栗、松茸、柿、新米等たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。食欲もぐんとアップする季節ですので、秋の味覚をおいしく食べて残暑を乗り切りましょう！

食欲の秋！

旬の食材を食べよう！

魚



秋が旬の魚は、血液を流れやすくする、脳の発達に関わる等の働きがある、DHAやEPAを多く含んでいます。

果物



柿は免疫力を高めるビタミンC、りんご・なしは腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。

野菜



きのこには骨や歯の発育促進作用のあるビタミンD、さつまいもには食物繊維、チンゲンサイには視力の維持や肌の健康を保つβ-カロテンが含まれています。

チンゲン菜の白和え

【作り方】

- ① チンゲン菜(1/2束)はゆでで絞り、2cmに切る。
さつまいも(100g)は1~2cm角に切り、ゆでる。
- ② 豆腐(150g)は水気を切り、砂糖・味噌(各小さじ1)を加え、なめらかになるまで混ぜ、①とすりごま(大さじ1)を加えて和えたら完成。

鮭のみそマヨ焼き

【作り方】

- ① 鮭(4切れ)に塩・こしょう(各少々)をふる。
- ② 味噌(大さじ1)とマヨネーズ(大さじ2)を混ぜる。
- ③ 油を軽くひいたフライパンで鮭を焼く。
- ④ ひっくり返して②を鮭に塗る。
- ⑤ 最後に②を塗った面を少し焼き、焦げ目をつけたら完成。



もしものの時の食料は？

9月1日は「防災の日」。関東大震災が起きた日です。大震災での教訓を忘れないようにするため、そして台風に備えるために制定されました。地震や台風についての昨今の情報を踏まえて今一度家庭の備蓄品を見直してみましょう。

非常食は「いつもの味で」

非常時、せっかく準備した食料も慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常食を日常でも定期的に食べて、食べたら同じものを買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。



- 飲料水(1人3L×3日分)
- 主食(パン・レトルトご飯、乾麺等)
- 副食(缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁等)
- 果物の缶詰
- アレルギー対応の食品
- ミルク(液体、粉タイプの物)
- お菓子類(個別包装の物、クッキー、ドライフルーツ等)



8月食育活動報告

今月は、さくらんぼ組、ばなな組、みかん組で、夏が旬のとうもろこしの皮むきをしました！

写真 掲載

ぼくの顔より大きい！

ひげもきれいにとるよ

写真 掲載

皮つきのとうもろこしを初めて見る子も、剥いていくうちにコツをつかんで夢中になって取り組んでいました。頑張ってた剥いたとうもろこしはとびきりおいしかったね☆