

食育だより 9月号

R3.9.1 友田保育園

9月に入ってもまだまだ暑さが厳しい日がありそうですね。夏の疲れも出てくるこの時期は、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう。

中秋の名月 「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物や、ススキを供えて秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか。今年の十五夜は9月21日になります。



今月の食育

フルーツゼリー作り

お月見団子作り(ぞう組)



防災食 食べながら備えよう

9月1日は、防災の日です。近年、自然災害などが増えてきて、いつ何が起こるかわからないなか、家庭での防災の備蓄が大切になります。特に食料の備蓄についての方法を紹介します。

ローリングストック法

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。この方法なら、普段と同じ食品を備蓄して、定期的に消費して買い足すことで、自分が食べ慣れている味を災害の時になっても変わらず食べられるということになります。



- ① 備える … ベースとなる3日分・さらに2食分 → 合計8食
- ② 食べる … 1か月に1度日にちを決めて1食食べる
- ③ 買い足す … 食べたら1食分買い足して備蓄に追加する
- ④ 常備する … 8か月間で最初に用意した8食は全て消費し、買い足した8食と入れ替わる

備蓄すべき食品の目安の量は、「朝・夜の2食×3日分×家族人数分」です。さらにもう一日分の2食を追加して、1人当たり8食分が必要になります。

水についても同様で、「1日3㍑×3日分×家族人数分」が必要になります。ウォーターサーバーがある家庭はタンクを少し多めにすることで循環しながら備蓄することができます。

食料や水の他に、卓上コンロやガスボンベも一緒に備蓄しておくと、調理のレパートリーも増えますし、水を温めてお湯を作れるなど幅広く使えます。ガスボンベは、1本約65分間使用可能なので、家族の人数にもよりますが、数本用意しておいたほうが良いでしょう。



【 収納場所について 】

いつでもすぐ取り出しやすい、使いやすい場所に収納しましょう。特に水などの重いものは床に近い場所に置いておくといいでしょう。買って使って循環させるには使いやすいことが大切です。さらに家族の中で、全員が場所を把握しておきましょう。