

食育だより 9月号

R8.9.1 友田保育園



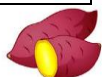
暑い夏もあと一息！？ 爽やかな風を感じられる日が待ち遠しいですね！「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、**秋**はおいしい食べ物がたくさんとれます！そして「スポーツの秋」「芸術の秋」など、さまざまな**秋**を満喫できるように、食事・睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう！！

実りの秋



新米 水分が多いので、炊くときは少し水を少なめに。

さつまいも 冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こして
いたみが早くなってしまふ。



ブロッコリー つぼみより茎の方が栄養価が高い。



ごぼう 油を通すと甘みが増し、風味が引き立つ。



秋刀魚 脂がのっていて最もおいしい時期。



大豆 「畑の肉」と呼ばれる。高たんぱく低カロリー。



りんご そのまま食べる他にも、パイやサラダなど様々な楽しめる
万能果物。



秋のきのこ (舞茸、しいたけ、松茸、ぶなしめじ、なめこ)
きのこは複数の種類を組み合わせると料理すると
旨みの相乗効果でさらに美味しくなる。



9月1日 防災の日



万が一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか？
今日から出来る食品備蓄 ➡ **ローリングストック**



いつもの食品で、
もしもの備えに！

ローリングストックとは、普段の食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量を備えておく防災方法です。

レトルト食品、缶詰、カップ麺、水、乾物等・・・ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう！

なぜ家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多い

災害支援物資が3日以上到達しないことが多い



物流機能の停止によりスーパー等で手に入らない

9月の食育 { 月見飾りの観察
月見団子作り(ぞう組)
ブルーベリージャム作り

