



あさか食育だより



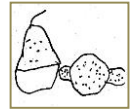
令和2年9月

栄町保育園5歳児作品

たんぽぽ

9月になりましたが、暑い日々が続いています。季節の変わり目や休み明けは疲れが出やすくなります。生活リズムを整え、十分な栄養と休養をとりましょう。

《 災害時に備えよう！ 》



9月1日は、防災の日です。災害時に備えて、非常食や防災用品の準備は整っていますか？非常食は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄があると安心です。小さなお子さんのいる家庭では、粉ミルクやベビーフードの準備も忘れずにしましょう。

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



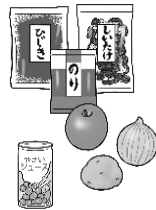
● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。



● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えています。



③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

お彼岸

秋分は、春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。

彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、あんで包んだものを食べます。秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使います。

秋は、萩の花に由来した『おはぎ』、春は牡丹の花に由来した『ぼたもち』と呼ばれています。

あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたといわれています。

