



第6号
R2. 9. 1
打越保育園
栄養士 御子柴

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

保育園では、地震や火事、台風などを想定して定期的に避難訓練をしています。万が一の場合に備えて、避難経路や避難の仕方の確認は大切です。この機会にご家庭でも、災害時に備えての家族間の連絡方法・非常の持ち出し袋・避難場所など確認しあいましょう。

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ります。

●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、保存がききます。缶詰は特におすすめです。

●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ります。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタント味噌汁・即席めんなどです。

●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

$${}^{10}3_{\text{g}} \times \square_{\text{a}} \times \square_{\text{b}} = \square_{\text{c}}$$

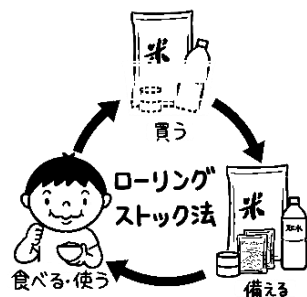
$${}^{10}3_{\text{g}} \times \square_{\text{a}} \times \square_{\text{b}} = \square_{\text{c}}$$



栄養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美味しいものも増えてきています。



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、使った分を買っていき足していきます。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ことがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

9月 旬の食材

〈野菜〉

いんげん・おくら・かぼちゃ・さつまいも・さといも
しいたけ・しそ・しめじ・ズッキーニ・チンゲンサイ
なす・とうがん・まいたけ・みょうが・にがうり

〈果物〉

なし・りんご・ぶどう・マスカット・かき・メロン
もも・いちじく・くり・すだち・かぼす

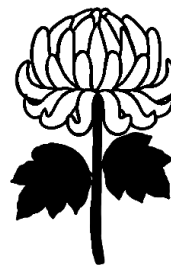
〈魚〉

いわし・かつお・かんばち・さけ・さんま・しらす

秋の行事食・食べ物を知ろう!

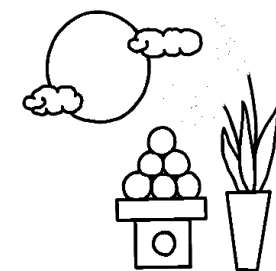
重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は10月1日になります。



戻りがつお



かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃からが旬です。

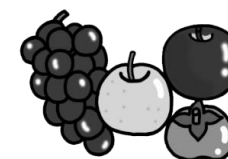
さつまいも



さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。

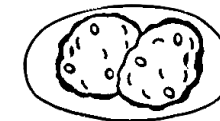
なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい季節です。給食でも日替わりで出しているので、お子さんに聞いてみて下さいね。ご家庭でも秋の味覚をたっぷりと楽しんでください。

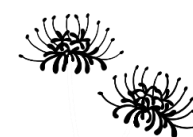


おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるとい説もあります。



~お彼岸~



お彼岸は、春と秋の2回あります。春分の日と秋分の日を中心にして、前後3日間をあわせた7日間をいいます。

今年の秋のお彼岸は、秋分の日が9月22日なので、その前後3日間を合わせた19日~25日の7日間になります。初日を「彼岸の入り」、最終日を「彼岸の明け」、秋分の日はその中間なので「彼岸の明け」といいます。彼岸の中日は、ご先祖様と最も通じやすい日と考えられ、この時期に供養するようになったといわれています。お彼岸には、お墓参りをしたり、「おはぎ（ぼたもち）」などをお供えし、ご先祖様を供養します。

なす

「なす」は収穫時期によって呼び名が違い、6月頃から収穫されたものを「夏なす」、9月以降に収穫されたものを「秋なす」といいます。夏なすは強い日光を浴びることで、皮が厚く実のつまった食べごたえのあるなすになります。秋なすは昼と夜との温度差が非常に大きいため、やわらかくみずみずしい甘みのあるなすに成長します。なすの皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが生まれ、強い抗酸化作用があります。こうした食品中の抗酸化作用成分は、老化やがんの予防だったり、悪い生活習慣が原因になりやすい、動脈硬化の予防に役立つといわれています。

