



9月 食育だより

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ(飲み水1ℓ+調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜・副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、 レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものを アレンジして使いながら次の月齢のものを買って足す

9月に入っても暑い日が続いています。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。秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。

おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

身の回りの米が変身した食品

米は日本の主食です。

炊いてご飯にして食べるだけではなく、だんごやせんべいなどの菓子や、酢やみりんなどの調味料、もちや米粉パン、ビーフンなどいろいろな身近な食品に加工されています。



とまっち

読書の秋 食べ物の出てくる 絵本で食育

食べ物が登場する絵本は、子どもたちに、食事の楽しさや大切さを教えてくれるだけでなく、食べ物への興味を持つきっかけにもなります。親子でお気に入りの絵本を見つけてください。



食事の手伝いが

感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛り付け、配膳などの準備から食後の片付けや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにもつながります。

冬瓜スープ 以上児 約4名分

- ・ベーコン 25g ・豚こま 20g
- ・人参 80g ・玉ねぎ 60g
- ・冬瓜 100g ・キャベツ 50g
- ・ズッキーニ 40g ・じゃが芋 80g
- ・油揚げ 8g ・こねぎ 4g
- ・コンソメ 8g ・薄口醤油 16g

1. 人参、冬瓜、キャベツ、ズッキーニは短冊切りにする。
じゃが芋はコロコロ、油揚げは小さく切る。玉ねぎは食べやすい薄さに切る
2. ベーコン、豚こまを油で炒める。
3. 野菜類を入れて水を入れ、煮込む。
4. コンソメと薄口で味をととのえる。



ひじき入りつくね 以上児 約4名分

- ・鶏ひき肉 100g ・木綿豆腐 25g
- ・卵 16g ・干しひじき 3,2g
- ・玉ねぎ 32g ・人参 20g
- ☆しょうが、みりん、薄口、料理酒、食塩
- ・片栗粉 4g
- ・タレ(濃口醤油 6g、薄口醤油 4g
みりん 5g、三温糖 5g、片栗粉)
- ・水 26g

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
ひじきは水に戻しておく。豆腐は水切りしておく。
2. 材料を全て混ぜ合わせ☆で下味をつける。
3. 形を整え、フライパンやトースターで焼く。タレに水を加えて火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. タレを上からかける。