



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と安心です。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。



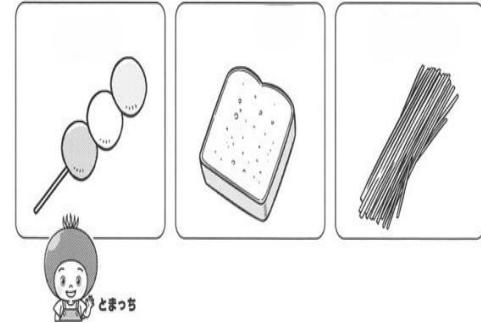
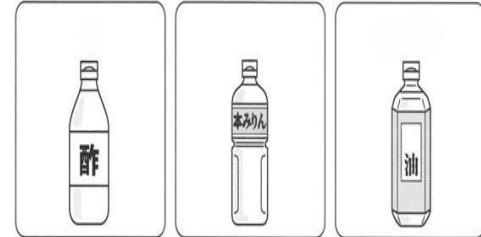
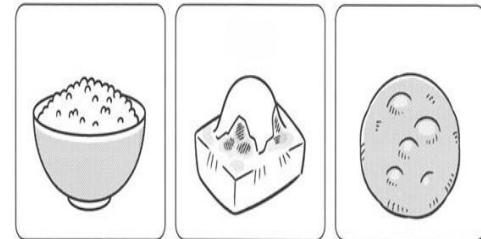
家庭で備蓄しておきたい食品・用品

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い足す

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。



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。