2022.9.1(木)

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士　林 歩美

No.2

✦ 旬のものを食べよう ✦

秋と聞いて最初に思いつくのが「食欲の秋」。所説ありますが、秋は果物や穀物などさまざまな食材が旬を迎え、旬の美味しいものを食べる機会が増えるため食欲の秋と呼ばれるようになったといわれています。旬を迎えた食材は新鮮でおいしく、栄養価が高く、生産量が多く低価格で手に入るのでお家でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

◎秋に旬を迎える食材

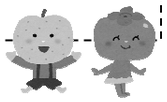
さつまいも
焼き芋やお菓子など、食べ方が豊富で秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

米
日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、ビタミンやミネラルが豊富な栄養満点の食材です。

きのこ
秋の味覚といわれているきのこですが、倒木や切り株などによく生えていたことから「木の子(きのこ)」と呼ばれるようになったといわれています。種類にもよりますがビタミンＢ群、ビタミンＤ、カリウムやリンなどのミネラル類、食物繊維が多く含まれています。

梨
ジューシーでシャリシャリした食感の梨。ソルビトールと呼ばれる果糖の一種が含まれており、整腸作用があります。またカリウムも多く含むため、むくみ解消にも効果があり美容にも良い果物です。

柿
熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンＣが豊富でみかんの約２倍です。干し柿にするとビタミンＣは酸化してしまいますが、甘さが倍増します。



✪ 弁当日
9 月 15 日(木)
10 月 17 日(月)
11 月 15 日(火)

＊＊ きのこのクリームスパゲティ ＊＊

≪材料≫子ども１人分

スパゲティ	40g
しめじ	15
えのき	10
玉　葱	30
人　参	15
ピーマン	10
コーン缶	5
ベーコン	7
生クリーム	20
牛　乳	20
粉チーズ	3
油・にんにく	少々

【作り方】
①スパゲティは半分に折って茹でる。
②しめじ･えのきは根を切り取って、２㎝位の長さに切る。
　玉葱･人参･ベーコンはせん切りにする。
　ピーマンはせん切りにして、塩茹でする。
　コーン缶は缶から出し、水気をきる。にんにくはみじん切りにしておく。
③鍋に油を熱して、にんにく･ベーコンを入れて炒める。
④人参･玉葱･しめじ･えのき･コーン缶の順に入れて炒め火が通ったら
　牛乳･生クリーム･粉チーズを入れ、塩とこしょうで味を整える。
⑤器にスパゲティを入れ、②のソースをかけ、塩茹でしたピーマンを散らす。

✦ ９月１日は防災の日 ✦

この夏は線上降水帯という単語をニュースでよく聞きました。日本は雨や台風だけではなく地震も多い国なのでいつどこで被災するかわかりません。災害でライフラインが止まった時に困るものの１つが食事。備蓄食品をストックしているご家庭も多いと思いますがいつのまにか賞味期限が切れていた…なんてことはありませんか？

◎ローリングストック法

普段の食品を少し多めに買っておき、賞味期限の古いものから消費、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄の目安
災害発生からライフライン復旧まで１週間以上を要することが多くみられます。また災害支援物資が３日以上到着しないことや物流機能の停止によって１週間はスーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

家族の人数×最低３日分（できれば１週間分！）
※ 水は１人当たり１日３ℓ

◎備蓄食品の選び方

たんぱく質をとるために、缶詰がおすすめ！
災害直後は炭水化物ばかりになりがち…。ツナ･サバ･イワシ･サンマなど魚介の缶詰やコンビーフ･焼き鳥など肉類の缶詰など缶詰は長期保存ができるうえ、手軽にたんぱく質をとることができます。

野菜を常備しよう！
ビタミン･ミネラル･食物繊維が不足すると便秘や口内炎を起こしやすくなります。これを防ぐためじゃがいも･たまねぎ･かぼちゃなどの日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。乾物や野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめです。

◎カセットコンロ(ボンベ)を備えて熱源を確保しよう！

地震などの災害発生後、電気･ガスが復旧していない場面で食品を温めたり調理したりするのにカセットコンロが便利です。温かい食事は体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。

１人１週間当たりカセットボンベ約６本

※使用期限にご注意！　ボンベ：約７年 コンロ：約１０年

◎あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！活用方法をご紹介します。

食品用ポリ袋	･手にかぶせて手袋代わりに ･調理する材料を混ぜ合わせるボウルの代わりに ･大きな袋は水の運搬用に
ラップ	･おにぎりなどを直接触れずに作るため ･お皿に敷いて洗い物の削減
アルミホイル	･熱いものを載せるお皿として
キッチンペーパー	･布巾やタオル代わりに