

9月 食育だより



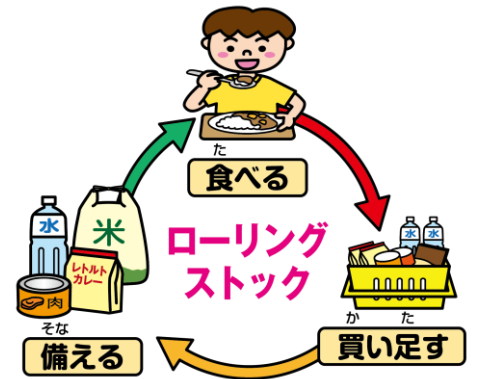
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、交通機関が混乱し、食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水と食品を備えておきましょう。また、水は飲料水と調理用水を合わせて1人1日3リットルが目安です。非常食にプラスし、いつもの食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

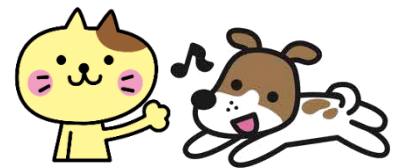
ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備ちく食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買ひ足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買ひ足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実せんしょう！



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物にかたよりがちになるので、栄養バランスも考えてみましょう。また、ペットを飼っている家庭は、ペットフードの備ちくも必要になります。家族の状況にあった物を選びましょう。



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯をわかすことができ、食べられる食品のはばが広がります。やかんやなべもいっしょに用意しておきましょう。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、かん 乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど

た もの しゆん **旬** し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



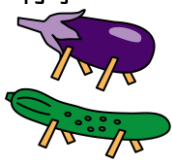
あき しゆん 秋が旬の「なす」や「里いも」。いろ かたち とく 色や形に特ちょうがあり、おな ひんしゆ た 同じ品種でも食べられる部分がちがうものもあります。また、食べるだけでなく、いろいろな行事にも使われています。

なす



とく 特ちょう：なつ お 夏の終わりから初秋にかけて 収穫されるものは「秋なす」と呼ばれ、夏なすと比べて、かわ がやわらかく、たね すくないです。なすはほとんどが黒むらさき色ですが、しろいろ みどりいろ 白色や緑色、しま模様のももあり、形も長型や丸型などがあります。黒むらさき色の皮の色素はナスニンと言われ、ろうかぼうし びょうき よぼう 老化防止や病気の予防となるこうさんかさよう 酸化作用があります。

ぎょうじ 行事：「精りょう馬」 おぼんにご先祖様が家にもどってくる乗り物として、なすやきゅうりを使って作る牛や馬の人形のことです。初夢に出てくるとえん起がよいとされています。



精りょう馬

いちふじ に たかさん 三 なすび



さと里いも



たけのこいも(親のみ) どだれ(子のみ) えびいも(親と子)

とく 特ちょう：さと ひんしゆ 里いもは品種によって食べる部分がちがい、たけのこいものように親いもを食べる品種、どだれのように子いもを食べる品種、えびいものようにそのどちらも食べる品種があります。独特のぬめり成分は胃のねんまくを保護して胃腸の機能を高めます。

ぎょうじ 行事：「十五夜」 満月を見ながら 収穫を月に感謝する行事で、里いもや里いもを使った料理をお供えする地域もあります。親いものまわりに、子いもや孫いもがたくさんつくため、子孫はん栄を表すえん起の良い食べ物とされています。



きぬかつぎ



こんげつ ちさんちしょう
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちよう 上郡町</p>	<p>じゃがいも、こまつな たま 小松菜、玉ねぎ、モロヘイヤ、葉ねぎ なす、オクラ、にんにく、だいこん、きくらげ ゴーヤ、マコモダケ、しいたけ、きゅうり、キャベツ</p>
<p>ひようごけん 兵庫県</p>	<p>はちみつ、チンゲン菜、もやし、たまご、ひじき マッシュルーム、とり肉、豚肉</p>



毎日の給食を Instagram で 紹介しています。