

9月 食育だより

こども園めばえ 令和5年9月

秋と言えば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、体が体温を維持しようとして基礎代謝量が増加するのでエネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。また、単純に夏バテがなくなり、食欲が回復するという説もあります。

食べ物がおいしい季節ですが、くれぐれも食べ過ぎには気をつけましょうね！

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・ナス・サンマ・りんご・ぶどう・くり・なし・まつたけなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

新米の季節です！

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農水産物を身近に感じることができる良い機会です。

旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。

今が旬です！

新米・サツマイモ・シメジ・マツタケ・カツオ・サケ・サバ・ヒラメ・くり・ぶどうなど

【防災の備え】子どもでも食べられる非常食の選び方とは？

集中豪雨や台風、地震などの自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。普段から防災意識を高めるのはもちろん、いざという時のために防災グッズを備えておくと、家族を守ることに繋がります。

1. 防災用非常食・食品ストックはどれくらいの量を備えるべき？

過去の災害時の記録によると、災害発生から電気・水道・ガスのライフラインが復旧するまでに、1週間以上かかるケースが多いそうです。また、災害支援物資が3日以上届かないことや、道路や物流拠点などの被災により物流がとどこおり、スーパーやコンビニなどで販売されている食料品が不足する状況も、1週間くらいは続く恐れがあるそうです。

自宅避難時のことを考えると、最低でも3日分～1週間×人数分の食料品をストックしておくことがおすすめです。

●食品ストックや家庭備蓄量の目安リスト(大人2人分)

<主食>

- 米…2kg×2袋
- カップ麺類…6個
- 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタなど)…
そうめん(300g)2袋
パスタ(600g)2袋
- パックごはん…6個

<主菜>

- レトルト食品…24個
- 肉や魚の缶詰…18缶

<必需品>

- 水…2L×6本×4箱
- カセットコンロ
カセットボンベ…12本

<副菜やそのほか>

- 日持ちする野菜(玉ねぎ・じゃがいもなど)
- 梅干し、のり、乾燥わかめなど
- 野菜ジュース、果汁ジュースなど
- 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど)
- フリーズドライ食品
(インスタントみそ汁や即席スープなど)
- 菓子類(チョコレートやビスケットなど)

子どもは1人につき大人の1/2～2/3の量を用意しましょう。赤ちゃんがいる場合は、粉ミルクや月齢に応じた離乳食が必要です。

食物アレルギーや慢性疾患・高齢者など、食事に配慮が必要な方がいる場合は、年齢やそれぞれの事情に対応した食品を備蓄しましょう。

2. 非常食の選び方のポイント

- ① 非常食の種類で選ぶ
- ② 長期保存できるものを選ぶ
- ③ 食べ慣れているものを選ぶ
- ④ できるだけライフラインを使わずに調理できるものを選ぶ

3. 子どもでもおいしく食べられる非常食

- ① アルファ米のごはん
- ② 長期保存できるパン(数種類)
- ③ 調理済みカレー(甘口タイプ)
- ④ 汁物、スープ(なじみのある味や好きな味)
- ⑤ パスタ

防災用非常食は子どもの目線で選びましょう。

苦味・酸味・辛みが少なく、柔らかく食べやすいものが非常食としてお勧めです。

