

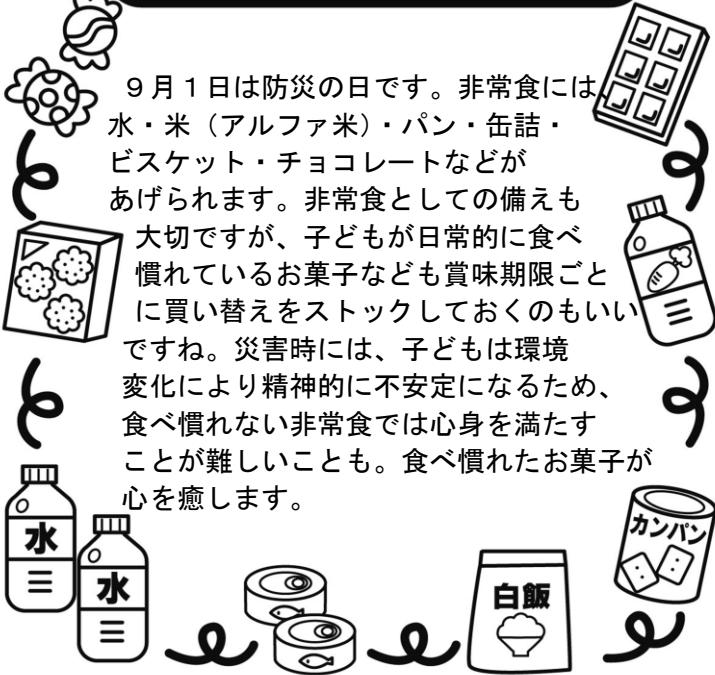
9月給食だよ!



まだまだ暑さが残り、秋の気配を早く感じたいものですね。
秋はサンマやきのこ、梨・ぶどう・柿・りんごなどの果物が旬です。食欲の秋に旬を迎える食材をたくさん楽しみましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをストックしておくのもいいですね。災害時には、子どもは環境変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒します。



備蓄の新しい方法

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方があります。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。大切なのは日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。

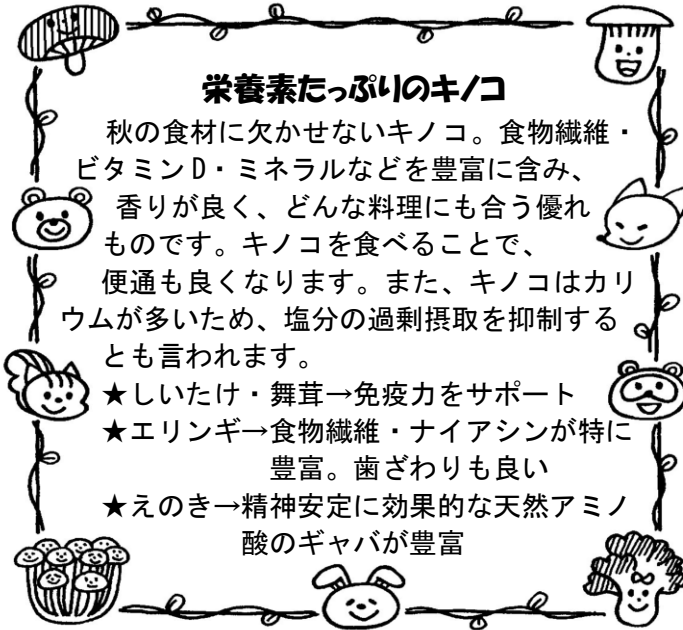
ポイントは2つ。古いものから使うことと、使った分は必ず補充することです。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含み、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

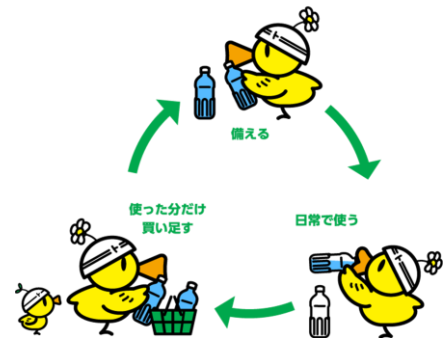
- ★しいたけ・舞茸→免疫力をサポート
- ★エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわりも良い
- ★えのき→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



すり鉢日
9月24日(火)



ローリングストックの図



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

3・4・5歳食育

秋の食べ物について学びます

3歳:親子クッキング(おにぎり)

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

認定こども園 Kids まゆみ

栄養士 浜島あゆみ

