



令和6年9月号 なんぶこども園

〇とうもろこしの皮むき〇



8月6日に食育指導でうめ組・さくら組の子どもたちととうもろこしの皮むき体験をしました。お手本を見せてからいざ始めてみると、ひとりで上手にむき始める子、少し苦戦している子、虫を警戒してあまり触りたがらない子など様々でした。むき進めると”おひげが出てきた～”、”黄色いのが見えてきた～”などの声が聞こえてきました。きれいにむいてもらったとうもろこしは、茹でておやつ時間に食べました。においの変化に気づいた子、おいしかったという子もいましたが、苦手な子も多かったです、。

栄養たっぷりなので、来年の夏にはぜひお家でも一緒にやってみてください★



●9月1日は防災の日●

【備蓄食料の選び方】

家庭での備蓄食料は、最低3日～1週間分が目安といわれています。災害時の非常食は、お腹を満たすために、ごはん・パン・麺などの主食が多く、炭水化物が中心になりがちです。炭水化物はエネルギー源として重要であるものの、それだけでは栄養バランスが偏ります。体調不良や病気になる可能性もあるため、注意しなければなりません。不足しがちな栄養素としては、タンパク質、ビタミン・ミネラル・食物繊維があげられます。

・**たんぱく質**:たんぱく質は、私たちの体を作るために必要な栄養素です。筋力や活力の維持に役立つため、たんぱく質不足は、筋力や免疫力の低下を引き起こします。体調不良に陥らないように、災害時にとくに意識したい栄養素です。肉や魚の缶詰、レトルト食品など、そのまま食べられる加工食品、豆や高野豆腐などの植物性タンパク質から摂取できます。火を使えないと不足しやすい栄養素も、缶詰やレトルト食品なら、そのままでも食べられ、変化もつけられます。

・**ビタミン・ミネラル・食物繊維**:ビタミン・ミネラル・食物繊維は健康維持に欠かせない栄養素で、野菜不足により摂取できなくなると、便秘・口内炎などの体調不良を引き起こすため注意が必要です。普段からじゃがいも、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎといった、日持ちのする野菜を多めにストックして、野菜ジュース、ドライフルーツなどを常備しておきましょう。

・常温で日持ちするものを選ぶ

常温で日持ちする食材があれば、ライフラインが停止して冷蔵庫が使えなくても、1週間は食べ続けられます。最低でも半年以上、1年ほど日持ちする食品が適しています。代表的な食材には、缶詰、インスタント食材、パスタ、調味料、乾物などがあります。

・おいしいもの・好きな味のものを選ぶ

非常時にはストレスが溜まるため、おいしいもの・好きなものは心の栄養になります。日常と同じものを食べると安心感につながり、食欲がなくても好きなものなら食べられるかもしれません。日頃から食べ慣れた好みの味をストックしておきましょう。チョコレート、フルーツ缶、スナック菓子などの甘いものや嗜好品、気分転換になる少量のお酒もおすすめです。