



食育だより

令和7年9月号 なんぶこども園



非常食の備えはできていますか？

9月1日は『防災の日』です。関東大震災が発生した日だったこと、また、この時期に台風が発生することが多いことから、制定されました。災害が起こった時でも安全に過ごすためにも非常食などの準備をしましょう。

ローリングストック(普段から使用する食品や日用品を少し多めに買い置きし消費した分を補充することで常に一定量の備蓄を維持する方法)災害時に慌てて準備するのではなく普段の生活の中で自然に備蓄を増やしていくことができます。

■非常食の目安は、最低3日分から1週間分

■備蓄食料の目安(大人2人の1週間分)

- ・水2ℓ×6本×4箱・米4kg・乾麺(うどん、そば、パスタなど4袋)
- ・レトルト食品(カレー、牛丼、パスタソースなど24個)・缶詰(18缶)
- ・日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃが芋など)・梅干し、のり、わかめなど
- ・調味料(しょうゆ、砂糖、塩など)・インスタントみそ汁

■常温で日持ちするものを選ぶ

■おいしいもの・好きな味のものを選ぶ

■乳幼児、高齢者、アレルギーのある人は、症状や体質に配慮した備蓄食料を準備しておくことも重要です。



春は苦み、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味

日中は暑い日もありますが、朝夕は涼しいと感じる日が多くなり季節の移り変わりを実感している今日この頃。収穫の秋を迎え、食欲の秋がやってきました。

春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味(こってりした味)というように食材の味わいの変化していくと言われています。

『秋に旬を迎える食材を食べるとこんなに良いことがあります!』

●きのこ類(しめじ、まいたけ)

ビタミンD、ビタミンB群、食物繊維が豊富で、骨の健康維持や免疫機能アップに役立つ。

●イモ類(さつまいも、里芋、じゃが芋)

食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、便秘改善や免疫力アップに役立つ。

●根菜類(かぼちゃ、レンコン)

カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富で抗酸化作用や整腸作用が期待できる。

●果物(りんご、梨、柿)

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどが豊富で疲労回復や美肌効果が期待できる。



お月見とは、月を鑑賞することですが、一般的には旧暦8月15日(十五夜)の夜を指します。十五夜の月は中秋の名月と呼ばれています。この夜は月が見える場所に祭壇を飾り、お団子やすすき、芋などをお供えします。

