

9月

食育だより

令和6年8月31日
仁田マーガレット保育園

日中はまだまだ暑さが続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じられるようになります。天高く馬肥ゆる秋。すがすがしい実りの秋・食欲の秋がやってきました。十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。

9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期であることから、防災への心構えを準備するという意味で『防災の日』が創設されました。この機会に災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要な物が足りているか確認を行いましょ。

ローリングストック法で食べながら備える

ローリングストック法とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたその分買い足していき備蓄するという方法です。特別なものを買わずに簡単に備蓄することができます。

いつも食べている食品を非常食にできる

もしものことがあったときに普段から食べているものを安心して食べることが出来ます。アレルギーがあっても普段食べているものなら安心して食べられます。

賞味期限・消費期限の管理がしやすい

日常的に食べることで、常に新しいものを備蓄することが出来ます。非常食用に買っておいただけで賞味期限が過ぎてしまったというのを防止できます。



ローリングストックに向いている食品

- ・米
- ・レトルト食品
- ・乾麺
- ・缶詰
- ・乾物



Let's Cooking !!

災害時に役立つ!! パッククッキング

高密度ポリエチレン製ポリ袋で ☆スープパスタ☆

《材料》1人前

- ショートパスタ 100g
- 水 300ml
- コーンクリームポタージュ(粉末) 1袋



《作り方》

- ①高密度ポリエチレンのポリ袋に水とショートパスタを入れ空気を少し残したままねじり上げ、上の方で結びます。
- ②1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつけます。沸騰したら中火にし、表示時間通りに茹でます。結び目の下をキッチンばさみで切り、コーンクリームポタージュ(粉末)を入れて混ぜます。お好みで粉チーズ・パセリを!!

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

