

給食だより 9月

函館共愛会保育部
栄養士
R 7・9・1

残暑が厳しい日が続いており、涼しくなる日が待ち遠しいですね。秋になると旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、子どもたちの食欲もぐんと増していきます。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

旬の物を食べよう！

「旬」とは食べ物が良く育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品質改良、海外からの輸入などにより、1年中お店に並ぶものも多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なおうえ、価格も安いという特徴があります。

きのこ

きのこにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーですが栄養価が高いのが魅力です。炊き込みご飯や炒め物、汁物などたくさんの料理で活躍します。

柿

秋を代表する果物の柿は、ビタミンCが豊富で美容や健康を意識する方にも人気です。そのまま食べてもおいしいですが、サラダや炒め物でもおいしく食べれます。

さつまいも

秋の味覚の代表格ともいえるさつまいもは、食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。ゆっくり加熱すると甘さが引き立つのでオーブンや蒸し器で時間をかけて熱を通すとおいしくなります。

鮭

北海道で獲れる秋の鮭は秋鮭と呼ばれ、産卵のために川に戻ってくる時期に水揚げされます。ほどよく脂が抜けさっぱりとした味わいで、ムニエルやちゃんちゃん焼き、炊き込みご飯など幅広い料理に活用できます。

旬にまつわる言葉

走り・・・旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
盛り（旬）・・・最も多く出回り、おいしい時期。
名残・・・旬の終わりのこと。来年も食べれるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

《今月のためして料理：さつまいもフライ》

〈材料〉4人分

さつまいも・・・中1本 揚げ油・・・適宜 塩・・・少々

〈作り方〉

- ① さつまいもは、よく洗い2cmの輪切りか、スティック状に切り、水にさらしたあと、ザルにあけ水気を切ります。
- ② 170℃くらいの油で、さつまいもに火が通り表面がきつね色になるまで揚げます。
- ③ 油を切ったあと、塩を少々振り完成です。

なぜ食品の備蓄が必要なの？ 災害時の備えについて

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

【各家庭に合った食品を選ぶことが大切です】

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- ③ 足りないものを買います。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

赤ちゃんがいる家庭

これらの他に粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーン・レトルト離乳食等も用意し飲料水も多めに備蓄しておくとうれしいでしょう。万が一避難所で生活することになっても、粉ミルクなどの特殊食品は備蓄が少ないので、家庭で備蓄しておくとうれしいです。
※特殊食品とは、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食、嚥下困難な方の食事、慢性疾患の方の食事などのことです。



食生活別 選び方のヒント

- ・普段料理をする → 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切干大根等
 - ・中食が多い → 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品等
 - ・普段料理をしない → 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食等
- ※中食とは、配達やスーパーなどの惣菜を購入したものを家で食べることです。