



# 食育だより

きらら保育園 令和3年 9月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

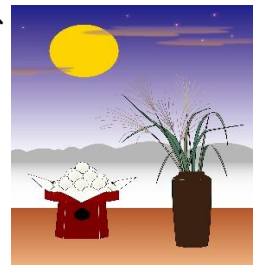
## 残暑に負けない体をつくろう

朝晩の空気や雨上がりの空に少しずつ季節の変化を感じるようになりました。食卓にも秋の味覚が登場しますね。子どもたちの大好きなどんぐりやもみじ、ぶどうやなし、柿などはたくさんの絵本にも登場します。おうち時間はたくさんの絵本にふれて豊かな心を育ててあげましょう。食べものへの興味が食欲につながり、残暑に負けない抵抗力をつくります。楽しく食べて家族みんなが元気に過ごしましょう。



## 十五夜(中秋の名月) ~今年は9月21日(旧暦8月15日)です~

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。日本では旧暦の8月15日を十五夜と呼び、米粉で作ったお団子を月に見立ててお供えします。沖縄ならではの供え物といえば「フチャギ」。お家で作る「豆もち(塩豆もち)」で昔ながらのフチャギや市販のものは小豆は砂糖煮が多いのですが、近年では水で煮た程度のサッパリした味付けが人気です。こうした沖縄の風習もぜひこの機会に子どもたちに伝えていきましょう。



## 非常時に活用できる食材を

防災の日になみ、またコロナ感染時には療養期間中の外出ができないことも考えて、ご家庭の常備食品を確認しておきましょう。特に子どもたちにとって、非常時に、また体調のすぐれないときに食べ慣れていない食材を食べるのは難しいことです。日頃から献立に取り入れて食べ慣れておくといえましょう。「ローリングストック」備える→食べる→買い足す、というように、特別なものを用意するのではなくできるだけ普段の生活の中で利用されている食品を備えるようにしましょう。



非常時に活用できる食材として乾物・缶詰は長期保存ができる便利な食材です。価格も1年を通して安定しています。非常時用の備蓄は炭水化物が多くなり、たんぱく質やビタミン類が不足しがちです。乾物には栄養価が凝縮されていて天日干しにすることで栄養価が高くなるものやうま味成分を多く含んでいる食材もあります。缶詰は真空にして殺菌するためビタミンなどの栄養素も失われにくく、魚は骨ごと食べられるのでカルシウム摂取にも役立ちます。

もしもの時の早期回復に栄養バランスも考えて備蓄の食材を選ぶことはとても大切です。

## 【常備しておく便利な乾物・缶詰】

乾物…昆布・わかめ・かつお節・干し椎茸・焼きのり・煮干し  
ひじき・大豆・高野豆腐・ごま・切干大根・春雨・スパゲティ

缶詰…ツナ・さば・大豆・コーン・トマト・野菜ジュース・みかん等のフルーツ

