



9月の食育だより

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

食の知恵袋

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくとう安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、 乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・ 離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをア レンジして使いながら、次の月齢のものを買います



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

食育クイズ

Q ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどの辺りが、1番甘いでしょうか？

① 下のほう

② 真ん中

③ 上のほう



A ③ 上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。

9月の旬の食材

かぼちゃ：3日、22日
 オクラ：29日
 さつまいも：29日、19日
 まいたけ：1日、11日
 梨：12日、26日
 鮭：22日



作ってみよう！野菜のおやつ

さつまいも入り黒糖蒸しパン

皮つきのさつまいもは彩りがよく、食物繊維もとれます。黒砂糖はミネラルが豊富なので、栄養満点です。

〈材料〉5個分

さつまいも・・・50g 黒砂糖・・・60g
 小麦粉・・・100g 牛乳・・・90g
 ベーキングパウダー・・・小さじ1/2 サラダ油・・・大さじ1/2

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮つきのままさいの目に切り、水にさらす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーはふるい、黒砂糖、牛乳、サラダ油と合わせて混ぜる。
- ③ ②をアルミカップ等に入れ、①のさつまいもを上飾り、蒸し器に入れて強火で15分ほど蒸す。

※黒砂糖が固まっている場合は、電子レンジで焦がさないように温め、スプーン等でほぐしてから使いましょう。牛乳と一緒に火にかけて、煮溶かしてもよいです。

