



令和 2 年 9 月 号

国立保育会

きたひだまり保育園

園 長

山 本 菜 穂 子

調理担当

本 谷 中 村 持 田

まだ暑いことが予想されていますが、暦の上では秋ですね。秋といえば実りの秋です。ぶどう、なし、新米、きのこなど、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。旬の食材を取り入れた食事をバランスよく食べて、元気に過ごしたいですね。



夏の疲れを回復しよう

夏の疲れが出やすいこの季節。体力を回復するためには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

その中でも特にこの3つの栄養素が疲労回復に効果があると言われています。

- ①たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ②ビタミン B1（豚もも肉、豚ひれ肉、大豆類など）
- ③クエン酸（梅干し、レモン、柑橘類やキウイフルーツなど）

しっかり食べて、残りの暑さも元気に過ごしましょう。



もしもの時のために備えを

9月1日は防災の日です。備蓄食の内容や、保管場所を決めておきましょう。おすすめはローリングストック法です。普段食べているものを多めに用意し、使ったものを買い足していく方法です。

◎普段使いしているため、賞味期限や在庫の管理がしやすい

◎食べなれているため非常時でも安心して食べることができるなどの利点があります。

おすすめの食材

・乾燥していて、常温保存ができるもの

パスタ、うどん、そうめん、パックご飯など

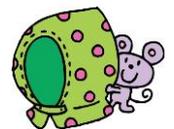
・そのまま食べられる缶詰、びん詰など

ツナ缶、トマト缶、ジャムやあんこ、水煮大豆パック等

・お湯を注いで食べられるもの

即席スープ、乾燥わかめ、とろろ昆布等

・子どもが気に入っているお菓子など



それぞれ3～7日分が目安となっています。

ご家族の好きな食品を中心に、普段から多めに買い置きをして、ぜひローリングストックをしてみてください。

保育園の人気メニュー かじきのバーベキューソース



<材料> (4人分)

かじき	4切れ	☆ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	少々	☆中濃ソース	小さじ1
片栗粉	大さじ	☆三温糖	小さじ1/2
		☆すりおろしにんにく	小さじ1/2

<作り方>

- ①かじきに塩こしょうをし、片栗粉をつけて油をひいたフライパンで焼く・または揚げる。
- ②☆の調味料を合わせて煮立て、バーベキューソースを作る。①のかじきに絡め、完成です。