食育だより９月号

令和６年８月30日
社会福祉法人国立保育会
上　井　草　保　育　園

秋といえば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。様々な食べ物がおいしい季節なのでこの機会に苦手な食べ物を克服してみるのはいかがでしょうか。

９月１日は防災の日

９月１日は関東大震災の被害を受けて災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。
ご自宅の防災用品や非常食、避難経路や緊急時の連絡手段など確認しておくと安心です。

【おすすめの備蓄食品】

①アルファ米のごはん

「アルファ米」は、水やお湯を加えるだけで食べることができます。白いごはんのほか、五目ごはんやわかめごはん、チキンライスなど種類も豊富です。鮭、わかめなどの具材を混ぜ込んだおにぎりタイプや、白がゆや具材入りのおかゆもあるので、子どもや家族の年齢に合わせて選ぶことができます。

②長期保存できるパン

パンを缶詰や袋詰めにしたもので、子ども向けには口あたりが柔らかく、食べなれたパンに近い食感のものを選ぶのがオススメです。被災時にはジャムなど味を変えられる食品が確保しにくいため、味が付いていたり具材が混ぜ込んであるものなど、いくつかの種類をそろえておくのがよさそうです。

③調理済みカレー

子どもが好きなカレーは、非常食としても安心してストックできる食料品のひとつ。ただし、調理済みで常温でも食べられるものや、甘口タイプを選ぶようにしましょう。

今月のおすすめ献立

鮭のみそ焼き【幼児４人分（大人２人分）】

- 鮭　４切れ
- 酒　小１
- みりん　小 1/2
- 砂糖　小１
- みそ　大１と 1/2

①調味料を混ぜ合わせ鮭を漬け込む
②天板に並べ 180℃で 12 分焼く
（フライパンで炒めても）

お月見にまつわる風習

日本版ハロウィンとも言うべき「お月見どろぼう」という風習が全国にあります。家々では軒先や玄関に月見団子を縁側にお供えし、それを子どもたちが盗み食いするのです。もちろん本当のどろぼうではなく、各家庭ではあらかじめ玄関先などにお団子を置いておくわけです。団子は多く盗まれた方が縁起がよいとされました。最近では、子どもたちにお菓子を配るような場合もあるようです。