

まだまだ暑い日が続きます。水分補給はもちろん、食事と睡眠をしっかりとって、厳しい夏を乗り越えましょう。

防災の日

9月1日は関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンでもあることから創設されました。日本は災害の多い国であるため、台風、地震、津波などへの認識を深め、準備することが大切です。基本の避難グッズに加え、乳幼児がいる場合に必要とされているものの例を紹介します。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○毛布 ○おやつ ○粉ミルクや液体ミルク

災害時は、普段と異なる状況で過ごすことになり、子どもたちにもストレスがかかります。普段食べている馴染みのあるおやつなどを用意しておくことで落ち着いて過ごすことができるかもしれません。園では、災害時でも食べやすいという点を意識して非常食を選定しており、非常食に不足しがちなビタミンの補給として長期保存可能な野菜ジュースも備えています。

非常食は、期限が切れる前に食事に組み込み、ローリングストックで常備することが理想です。

園でも賞味期限が切れる前には訓練も兼ねて子どもたちに提供しています。

非常食を食べて味を知っておくことで、慣れない環境下で慣れないものを食べる、という状態を避けることができます。



秋にいい魚



サンマ

秋を代表する魚。たんぱく質、DHA、鉄分の多い魚です。たっぷり栄養を蓄えたサンマの脂肪分は20～30%で、口先が黄色いものが栄養状態の良いものです。大根おろしには脂肪の消化を助けるはたらきがあるので、一緒に食べることがオススメです。



サバ

たんぱく質、DHAの多い魚。他の魚と比べて傷みが早いので注意が必要です。目が澄んで体に光沢があり、身が締まったものが新鮮です。



サケ

9～11月に獲れたものは「秋鮭」とも呼ばれます。サケのオレンジ色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素によるもので、実は白身魚に分類されます。

9月5日はひじきの日

三重県ひじき共同組合により昭和59年に制定され、歴史の長いひじきの日。

ひじきには、カルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。ひじきの日の制定には「ひじきを食べて健康に長生きしてください」との願いが込められています。

給食でも人気のひじきごはんのレシピを紹介します。

【材料】

米 150g	油 1.8g
乾燥ひじき 3g	砂糖 1g
人参 15g	醤油 2.1g
油揚げ 15g	だし汁(水) 21g

【作り方】

- ・米を炊飯する。
- ・ひじきを水戻しする。
- ・油揚げを千切りにし油抜きをする。
- ・にんじんを千切りにする。
- ・ひじき、油揚げ、にんじんを油で炒め、調味料とだし汁を入れて煮る。
- ・炊きあがったごはんにはひじき煮を混ぜる。