

まだまだ暑い日は続き、夏の疲れが出やすい時期です。体調管理には引き続き気をつけましょう。
夏が過ぎるとだんだんと、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食は乾パン、お米、缶詰などを用意していると思います。しかし災害時は特殊な状況です。慣れない食事では、子どもの心身を満たすことが難しい事も。普段食べている物も入れる、非常食を試食するという事も大切な災害の対策です。



子どもの非常食はどうする？

（授乳期）

普段は母乳で育てていても非常用にミルクの備えをしておくことがおすすめです。持ち出し用にはお湯不要な液体ミルクがよいとされています。

（離乳食）

市販のベビーフードをストックしておくのはもちろん服をこまめに洗濯できないことも考えて使い捨ての紙エプロンがあるとよいとされています。

（幼児食）

基本的には大人と同じものを食べられるようになりますが避難所の慣れない空間でもごはんを食べてくれるようにレトルトパウチのカレーやシチュー、ハンバーグなど用意しておくのもおすすめです。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。



今月のレシピ

【高野豆腐のコロコロ揚げ】

材料 2人分

高野豆腐	20g
片栗粉	10g
砂糖	5g
きな粉	5g
油	適量

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、絞ってコロコロにカットする
- ② よく絞って片栗粉をまぶして180℃で揚げる
- ③ 砂糖ときな粉を混ぜ合わせておいて、揚げた高野豆腐にまぶす

