



ゆらりん給食だより

2022年度 9月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 酒井

まだまだ暑い日が続きますが、9月に入り暦の上では秋になりました。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩してしまいがちです。しっかり休息をとり、バランスの良い食事を心掛けましょう。秋は美味しい食材がたくさん出てきます。新米・さんま・きのこ・さつまいも・ぶどうなど秋の味覚を楽しみましょう。

【9月1日は防災の日】



もしもの時に備えてご家庭では、どのような備蓄をしていますか？
災害が起こってから救助体制が整うまで、最低3日はかかるといわれています。

第一に水分補給！我慢は禁物！

災害でライフラインが被害を受けると、水のない不自由な生活を強いられます。生きるためには水分を最優先で摂るようにしましょう。また、災害時は食事の量も減り、食事からの水分摂取が想像以上に難しくなります。人間が一日に必要な水の量は、**約3リットル**といわれているため、その3リットルを家族の人数×3日分備蓄してであると安心です。しかし、3日後に支援物資が届くという確証はありません。出来れば5日以上の水を備蓄することが理想的です。

次に食事！しっかり食べよう！

☆まず、食べましょう！

生きるために体力をつけて、暑さや寒さに負けないよう、エネルギーを補給しましょう。

☆食欲がないときは、食べやすいものを！

食べ慣れたものから少しずつ食べていきましょう。
汁物、温かい食べ物は気持ちを落ち着かせてくれる効果もあります。

☆バランスも考えましょう！

食べ物が増えてきたら、不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを補う食品を活用しましょう。

☆備蓄に良いもの☆

- ・食べなれた食品、好きな食品
- ・ビタミン強化米や玄米
- ・缶詰やレトルト食品
- ・野菜や果物のジュース
- ・栄養機能食品、栄養ドリンク

きのこ類を入れても
美味しいです♪



【きのこのお話】



秋の味覚に欠かせない旬の食材の"きのこ"
現在、人工的に栽培されているため、毎日スーパーで見かけることができますね。

- 食物繊維が豊富に含まれているため、便秘改善や便秘予防に繋がります。
- 低カロリーですが、ビタミンやミネラルといった栄養素をしっかり含んでいます。
- 旨味成分のグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並び、三大旨味成分の一つです。加熱すると旨味が増すため、汁物などにおすすめです。

【季節のレシピ紹介～さつまいの洋風ライス】

○材料(2人分)○

- ・ごはん 360g
- ・さつまいも 160g
- ・たまねぎ 40g
- ・ハム 1枚
- ・オリーブオイル 小さじ3
- ・パセリ粉 適量
- (A)コンソメ 2~3g
- (A)塩 少々

○作り方○

- ① さつまいもは1cmの角切りにして水にさらします。たまねぎはみじん切り、ハムは1cm角に切ります
- ② さつまいもを電子レンジで温めて少し柔らかくします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、たまねぎを炒めます。
- ④ さつまいもとハムを入れて少し炒め、ご飯を加えます。
- ⑤ ☆を入れて味を整えて盛り付けます。上からパセリ粉をかけて完成です♪