

9月 食育だより

令和4年8月29日(月)
牛島小学校

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。
休み明けの体調管理には、気をつけましょう。
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをととのえ、元気に
登校してください。

夏の疲れを吹き飛ばそう！！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いていま
す。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠を
しっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適
度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復にはビタミンB1！！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。
今年の十五夜は、9月10日(土)です。



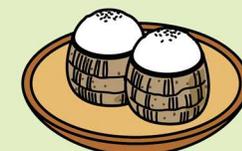
月見団子

満月に見立てたお団子をお供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習があります。



きぬかつぎ



お団子は、お米を粉にした物を練って丸くし、蒸した物です。
このお団子を、三方(さんぼう)という台にのせて、お供えします。
お団子の数はその年に満月の数にちなんで12個にしたり、十五夜にちなんで15個にしたりと、いろいろな説があります。



きぬかつぎ

きぬかつぎは、小さな里いもで作ります。今年収穫された小さな里いもを、皮をむかないで蒸すかゆでるかしたものです。
指でつかむように押し、つるりと皮がむけて、塩などをつけて食べます。
食べやすくするために、皮を上の方だけ切り取る場合もあります。
このように、この時期は里いもの収穫に感謝してお供えするから、芋名月と呼ばれます。

給食では、9月8日(木)に、十五夜献立として、団子汁がでます。
またデザートとして、お月見梨ゼリーがでます。お楽しみに。

本日、埼玉県災害救助用缶入りパン1缶(2個入りキャラメルチョコ味)を配付いたしました。賞味期限は2023.5.14です。ご活用ください。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）



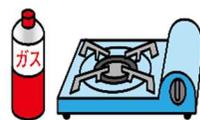
主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



1人1日3ℓを目安に、3日以上



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

防災クイズ 正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？



A



自分の身を守る

B



火を消す

Q2

災害用に備える食べ物は、何日分がよい？



A



×2日分

B



×7日分

Q3

水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？



A



コップ2はい(400ml)分

B



ペットボトル6本(3ℓ)分

Q4

備えておく食べ物は、どうしておくがよい？



A



災害が起きるまで絶対に食べない

B



食べたらまた買う、をくり返す

Q5

備えておくおやつは、どんなものがよい？



A



好きなもの

B



きれいだけど長持ちするもの



- Q1...A [火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る]
- Q2...B [大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく]
- Q3...B [調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心]
- Q4...B [多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える]
- Q5...A [精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい]

