

2024 年 9 月



松が丘保育園

富士産業 栄養課



まだまだ日中は暑いですが、体感的にピークは越えたように感じます。特に太陽の沈みが早くなり、秋が近づいているのが見えますね。台風や地震などの自然災害への情報も察知して備えながら、秋を楽しみましょう。



秋は食欲の秋！という名の通りお野菜から、お魚、果物まで、美味しい食べ物であふれる季節です。中でも栗が大好きな方も多いはず。でも栗って、野菜？果物？栗のハテナについての知っトクをご紹介します。

○栗には種があるの？・・私たちが食べている部分が栗の種になります。（ちなみに栗の実には種を包む固い殻と、渋皮と呼ばれる部分になります。そしてトゲトゲの部分が皮になります。

○栗は野菜？果物？・・栗は果物です！農林水産省が樹木になる実は果物と、作物分類をしています。

9 月 1 日は防災の日です

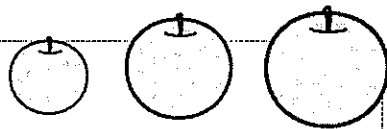
自然災害について考える日です。1923 年 9 月 1 日に起こった関東大震災を教訓に、防災訓練などが行われる様になり、2011 年の東北地震でさらに防災意識が高まりました。非常食や水を準備されているご家庭も多いかと思いますが、しかし予期せぬ時に起こるのが自然災害です。最近では宇宙食を非常食に備えたり、賞味期限が 25 年などの商品もあり驚きます。防災の日のタイミングで色々で見直してみるのも良いですね。

9 月が旬！

今月の果物は梨です。

みずみずしくて、しゃきしゃきとした歯触りが特徴です。＜栄養素＞

整腸作用、咳止め、解熱作用がある「ソルビトール」、疲労回復のある「アスパラギン酸」、免疫機能の低下を防ぎ、アンチエイジング効果のある「ポリフェノール」、解熱作用がある「カリウム」など多くの栄養素が含まれています



今年良く耳にする食中毒で注意できること

◆黄色ブドウ球菌：手に傷や化膿がある状態で素手で触れた食品に付着、増殖し毒素を出すと、100℃で 30 分加熱しても毒素は消えません。化膿傷がある場合はビニール手袋等を使用するのも良いですね。

◆ウエルシュ菌：菌は土壌にいて野菜の皮などにも付着していることもあります。カレーやシチューなど常温で放置すると芽胞（耐熱）を作ります。材料をしっかり洗う、残りは早めに冷やす、かき混ぜて空気を入れると良いですね。