



2021年9月
尚徳福祉会
沼袋西保育園

秋を迎えましたが、まだまだ昼間は汗ばむ日がしばらく続きそうです。水分をこまめに摂り残暑を乗り切りましょう。秋といえば実りの秋、旬を迎えるサツマイモやきのこと類を使った献立が楽しみです。

9月1日は防災の日！

突然の災害に困らないよう、備蓄品の見直しをしましょう。

<7日間の備蓄実現の知識>

<p>冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用</p> <p>1~2日目</p> <p>食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。</p> <p>氷は溶かして飲料水として活用も可能。</p> <p>冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。</p> <p>停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。</p>	<p>調理器具の備え</p> <p>カセットボンベ1本で約60分使用可能。</p> <p>1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。</p> <p>カセットコンロ・ボンベ</p> <p>停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。</p>
<p>ローリングストック法で備蓄した非常食を活用</p> <p>3~7日目</p> <p>ローリングストック法</p> <p>定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。</p> <p>その他備蓄しておくの良いもの</p> <p>乾麺 (ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。</p> <p>缶詰 野菜や果物の缶詰で栄養を。</p> <p>フリーズドライ食品 (スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。</p>	<p>その他のアイデア</p> <p>乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。</p> <p>漬物 伝統的な保存方法で。</p> <p>家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。</p>

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で7日分の非常食を備えておくことでより安心です。



よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、食べものの消化吸収を助け、あごの発達を促す、とても大切なことです。ところが「よく噛んで食べようね」と声かけをしながら食事をしていても、子どもがよく噛まずに飲み込んでしまう場合があります。

その理由として考えられるのは、子どもの歯の生え具合や咀嚼(そしゃく)力に食べものが合っていないことです。例えば1~2歳では、弾力のあるもの、皮がついた豆やトマトなどは、よく噛めずに丸飲みしてしまう場合があります。ほかにペラペラしたわかめやレタス、口の中でまとまりにくいひき肉なども噛みづらい場合があります。また、なんでも食べやすい大きさにして前歯でかじる経験が少ないと、噛む習慣が身につかない傾向があります。お子さんの食事の内容をふり返し、必要に応じて食材の切り方や調理の工夫をしていきましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富