

# 食育だより

## 9月号

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ですが、いつの間にかセミの音が遠ざかりコオロギや鈴虫の音が聞こえてくるようになりました。秋はすぐそばまできているようですね。

9月は、季節の変化による日照時間や気温の変化や生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。十分に睡眠をとり、バランスよく食事をとり、9月も健康的に過ごせるようにしましょう。

### 非常食の準備

9月は「防災月間」です。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

### 非常食選びのポイント

非常食は、発災直後に電気、水道、ガスなどのライフラインが停止した場合のことも考え、調理が不要なもの、そのまま分配できる個包装のもの、食具がなくてもそのまま食べられるものが便利です。そのほか、下記のような食品を選ぶとよいといわれています。

災害に備えて、2～3日程度の非常食を準備しておきましょう。

- ・長期保存に耐えられるもの
- ・調理に手間がかからないもの
- ・持ち運びに便利なもの
- ・ゴミが少ないもの
- ・食べ慣れたもの
- ・必要最低限のエネルギーや栄養素が確保できるもの

★9月26日(木)に、**備蓄品の缶詰パン**を給食で提供します。

9月17日は

中秋の名月『お月見』

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## 伝えたい郷土料理

### 福島県の郷土料理

【凍豆腐の卵とじ】

「凍豆腐」は寒い地域特有の郷土料理です。特に福島市南部で親しまれています。凍豆腐は、様々な料理に使われており、そのうちの一つに卵とじがあります。福島で生産されている「信夫菜」と呼ばれる薬物野菜とともに炒め、卵でとじた料理です。

【ひきないり】

「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものを「ひきないり」といいます。

9月18日(水)に給食で提供します。