

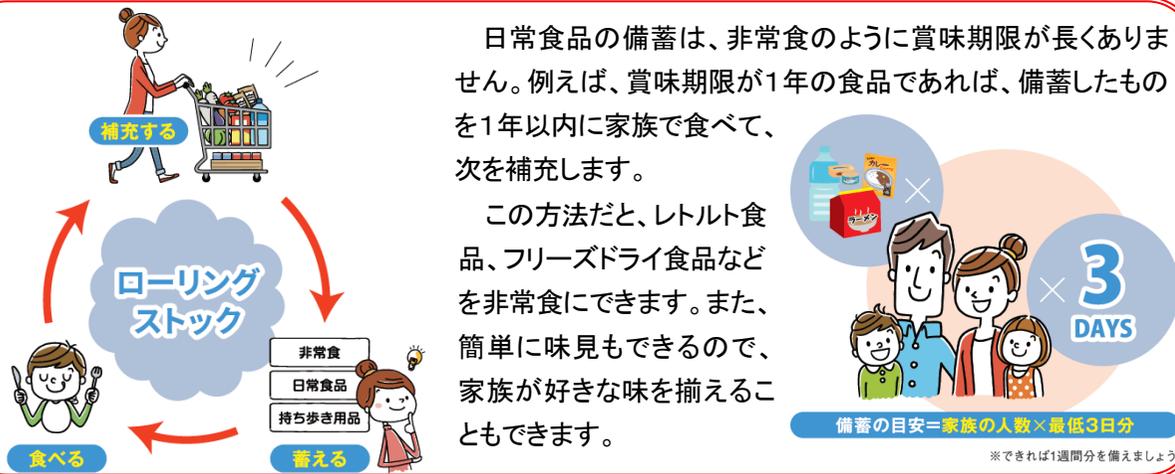
9月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

9月1日は、「防災の日」です。大災害は、いつ起きるかわかりません。当事者になった時、食べ慣れないものや口に合わないものを我慢して食べることで精神的につらくなることがあります。

そこで、防災のために特別に備蓄する非常食だけではなく、「普段食べているものを少し多めに買っておく（日常備蓄）」という視点で備蓄するという考え方が生まれました。家族の人が少しでも負担を感じない環境を整える方法の一つに、ローリングストック法があります。

ローリングストック法 ～日常備蓄の方法～



家庭備蓄例（大人2人分 × 1週間分）

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども あると便利!	カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間おおよそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	バックご飯×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	野菜ジュース、果汁ジュース等
	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事!		

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」参照

夏の疲れを吹きとぼすための食事

暑い日が続くと、食欲がなくなり、食事の量が少なくなったり、麺類だけですませたりしがちです。また、冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが低下し、消化も悪くなります。

夏の疲れを吹きとぼすためには、主食、主菜、副菜をそろえて栄養のバランスをとり、ビタミン、ミネラル、水分が不足しないように気を付けましょう。そのためには、どのような工夫をすればよいのでしょうか。

夏野菜を食べよう

夏野菜は、汗で不足しがちになる水分やビタミン、ミネラルが補給できるだけでなく、赤、緑、黄色と彩りがよいので、盛り付けが華やかになり食欲を刺激します。

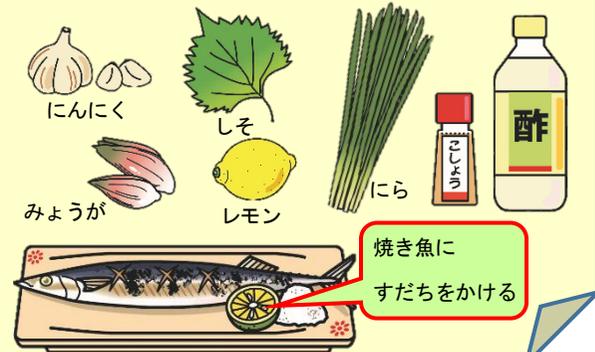
夏野菜のビタミンCは疲れをとってくれます。カリウムの利尿作用は、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防、緩和してくれます。



香味野菜や香辛料を使おう

しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、みょうがなどの香味野菜や、カレー粉、こしょう、とうがらしなどの香辛料は、その香りで食欲を増進する効果があります。

また、レモンやすだちなどの果汁や調味料の酢を使って、肉や魚の揚げ物や焼き物にかけたり、サラダや酢豚などの料理に使ったりすると、さっぱりとして食べやすくなります。



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

- | | |
|-------|-------|
| 卵 | 2個 |
| 豆腐 | 80g |
| たまねぎ | 40g |
| えのきたけ | 20g |
| にら | 15g |
| うす口醤油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 削り節だし | 400mL |
| でん粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |

【栃木県の特産品のにらを使った料理】

にら玉汁

【作り方】

- ① 豆腐は1cm角、たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきをとり2等分、にらは2cmの長さに切る。
- ② 削り節のだしをとり、たまねぎ、えのきたけを入れ、火が通ったら、豆腐と調味料を入れる。
- ③ でん粉を水で溶き、②に入れる。
- ④ 卵を溶き、③に静かに回し入れる。
- ⑤ ④に、にらを入れて仕上げる。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会