



食育だより 9 がつ

令和 7 年 9 月 まゆみの里保育園

まだまだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を少しずつ感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

さけは、赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富なうえ、ビタミン D・B 群 (B₁・B₂・B₆・B₁₂) も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

アルミホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、粕汁、シチューなど、栄養素を逃さない調理法がおすすめです。

災害食と備蓄

9月1日は防災の日です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	一人当たり1日3ℓ (飲み水1ℓ+調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、 アルファ米など (アルファ米は、お湯や水で ご飯になる加工米のこと)
主菜・副菜	缶詰、びん詰、レトルト食品、 フリーズドライ食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、 カセットボンベ (一人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、 前の月齢のものをアレンジして 使いながら、次の月齢のものを 買い足す