

そあ食だより

2018年 9月号

文責 今井 森谷

食料を備蓄する

大きな災害が各地で発生しています。家庭でも非常時の食料の備蓄の必要性を感じていると思いますが、実際のところはなかなか難しいものです。保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

そこで、そあ保育園で取り組んでいる方法を紹介します。

- ・常温で長期間保存ができるもの
- ・携帯しやすい小袋や、パッケージ商品を選ぶ
- ・加熱がいらず、お湯をなるべく使わないもの
- ・普段から食べなれているもの

調理がいらず、すぐに食べられるものを備蓄することが重要でアルファ米、水、魚の缶詰、おかず缶詰（ひじきや切干大根など）、フルーツ缶詰を備蓄しています。梅干しや味噌は、保存期間が長いので、普段使う食材をいつもより多く購入して、使ったら使った分だけを買って、常備しています。

普段の生活から防災食に慣れるように、お泊り保育の活動で、アルファ米を食べる機会を設けました。実際に自分たちで作って

みると、水はどのくらい使うのか、時間はどのくらいかかるのか、やってみることで気づき工夫をすることができます。日常生活に取り入れることで、非常時でも作り方、道具の使い方を知り、安心して食事ができます。

非常時のときでも、普段と変わらず美味しい食事を。

実りの秋

秋には冬に備えて、脂肪の多い木の実、魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる野菜が豊富に、新米が収穫され、お米が美味しく、食欲が増す季節です。

十五夜は、農作業がひと段落するころにのんびりと月夜を楽しみながら秋の収穫を祝い、感謝するとともに、この先の豊作を祈り、満月にちなんだ丸い物をお供えします。わたしたちも日頃お世話になっている農家さんや、魚屋さん、お肉屋さんに感謝し秋の食事を楽しく美味しくいただきたいです。



さつまいものお話

さつまいもは、豊富な食物繊維により腸の調子を整えてくれます。ビタミンCを多く含んでおり、免疫力アップや風邪予防にも良いです。イモ類に含まれるビタミンCは、加熱しても損失しにくいいため様々な調理方法があり、楽しめる食材です。

さつまいもを食べ、健康に過ごせるよう冬に備えましょう。

