

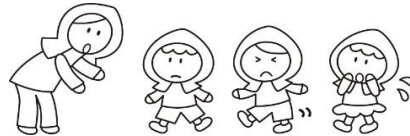
給食だより

9月号

2021年9月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

非常食の備え



9月1日は防災の日です。様々な災害に備え、食料の備蓄をしておくことで安心ですね。

園でも非常食を備蓄しています。6月の防災訓練の際に、消費期限の迫った「ごはん」の非常食を実際に作る体験をしました。お湯(または水)を加えるだけでできるごはん、子どもたちの前で、お湯を加え、炊きあがりを持って幼児クラスで試食しました。ふんわりと炊きあがったごはん「おいしい!」と喜んでくれていましたが、味、固さ、状況によっての量の対応など良い点、悪い点が出てきました。それを踏まえて検討し、違った形の非常食に変更することにしました。

ご家庭でも様々な方法で食品のストックをお考えかと思えます。実際に食べてみて味や固さなどがお子さんでも食べられるものかなどを確認してみるとよいかもかもしれません。また、特別なものでなく、日頃ストックできる缶詰類やレトルト食品などで用意し、計画的に消費して買い足すローリングストックという方法もあります。

夏の疲れを回復させましょう

真夏程の暑さは無くなっても、まだまだ気温の高い日が続きます。夏の疲れが出る頃ですので、規則正しい生活を送り、無理をしないようにし、バランスの良い食事で疲労回復をしましょう。

ブドウ糖

果物、はちみつ、でんぷんに含まれるブドウ糖は即エネルギーとなり、脳や神経筋肉に供給されます。



ビタミンB1

糖質の代謝を促進させて活力源になります。豚肉、うなぎ、玄米、かれいに多く含まれます。



クエン酸

乳酸(エネルギーの燃えカス)の生成を抑制し、疲労回復に役立ちます。かんきつ類などの果物、梅干しに多く含まれます。



ムチン

たんぱく質の吸収を助ける働きがあります。ネバネバしている食品(里芋・なめこ・オクラ)に多く含まれます。

