

保育課栄養士より 食育のヒント

R 7.
9月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

なす きのこ 鮭 なし（梨）

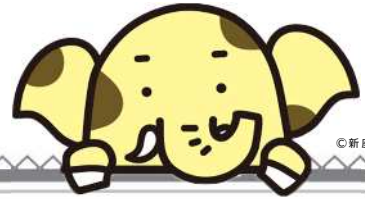
◎今月の行事食

お彼岸（秋分の日【9/23】の前後3日・9/20～26）「おはぎ」
リクエスト汁もの（栄保育園）「野菜たっぷりすてきスープ」
（※今年の十五夜は10月6日のため9月はありません）

◎具体的な主な献立と提供日

4・18日「きのこサラダ」「りんご入り米粉の豆乳ケーキ」
5・19日「さつまいもの甘煮」
6・20、8・22、13・27日、お誕生会「なし」
お誕生会 「鮭ちらし」
10・24日「きなこおはぎ」「すりごまおはぎ」
12・26日「きのこうどん」

◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

知って得する 食の知恵袋

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週間分とされています。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で安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「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	1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、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1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



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド