



9月食育メモ



食の備え

を見直しましょう

1923 年 9 月 1 日に関東大震災が発生したことにちなみ、9 月 1 日は「防災の日」です。秋の台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からも豪雨が頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低 3 日分、できれば 1 週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1 人 1 日 3L が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

参考文献：学校給食

～旬の食材～ しいたけ



生しいたけもかさを下にして日光に当てるとビタミン D が増えます。

ビタミン D を摂取して日光浴するとカルシウム吸収を促進し骨を丈夫にします。

名前の由来とされる「シイ」の木のほか、コナラやクヌギなどの倒木や切り株に発生するきのこで、日本では古くから食べられてきました。栽培が始まったのは江戸時代以降、現在では原木栽培と菌床栽培の 2 つの方法で生産されており、1 年を通して収穫できる菌床栽培が約 9 割を占めています。原木栽培は屋外で行われるため、本来の旬である春と秋に収穫され、肉厚で香りがよく、天然のしいたけに近い味わいを楽しめますが、菌床栽培のものより価格は高めです。しいたけは、紫外線に当たると「ビタミン D」に変化する「エルゴステロール」という物質が含まれており、乾燥させた乾しいたけはビタミン D を多く含みます。また、乾しいたけにはうまみ成分の「グアニル酸」も豊富で、だしの素材としても利用されます。

参考文献：学校給食