



9月になってもまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠で体調を整え、こまめな水分補給を引き続き心掛けましょう。

8月1日、2日でぞう組のお泊り保育がありました。お休みや早めのお迎えなどご協力ありがとうございました。夜ご飯は手作りハンバーガー!!ピーラーで皮をむき、包丁で野菜を切りました。ご家庭でもお手伝いできること、食に関して興味があることは危なくない範囲で大人と一緒に楽しんで出来るといいですね。

旬—しゅん— さつまいも

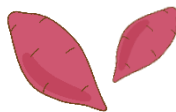
その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富!

寒さと乾燥に弱いため、土付きで新聞紙に包んで保存することをおすすめします!

栄養・効果

食物繊維: 腸内環境を整え、お通じをよくする

(皮付近に多いので皮ごと食べるとより多く摂取できます)



さつまいもサラダ【大人2人 子ども2人分】

さつまいも…1/2本 人参……………1/4本 きゅうり…1/3本
コーン……………大さじ3 マヨネーズ…大さじ2 塩……………1つまみ

1. 野菜は角切りにし、さつまいも・人参は食べやすいかたさになるまで茹でる
(よく水気を切っておくと、和えたときに水っぽくならないです。)
2. 冷凍コーンを使う場合は、別で茹でておく
3. 1.2とマヨネーズ・塩をよく混ぜ合わせる

※皮をむいた林檎を角切りにし、サラダに加えることもあります!

9月1日 防災の日

大きな災害時は、電気・ガス・水道などのライフラインや物流が止まり、食料品が手に入りづらくなります。各家庭で水や食料品を備えておきましょう。

《ローリングストック法》

非常食に加え、日常よく食べ慣れているものを多めに買い置きし、食べたらず(使ったら)買い足す方法。(保育園でもこの方法で非常食を保管しています。)



*備える

- ・水 : 1人1日3リットルを目安に×3日分以上
- ・食料品: ①食べ慣れているもの ②保存性の高いもの ③調理不要で食べられるもの
- ・その他: カセットコンロとボンベ、ポリ袋、ラップ、ティッシュ類、使い捨て容器

*食べる

- ・賞味期限、消費期限が切れる前に食べる
- ・古い物から使う

*買い足す

- ・家族の人数や好み、栄養バランスを考える
(災害直後は炭水化物に偏りがちになります。非常食には主菜・副菜も取り入れましょう。)
- ・使った分を買い足す(最低3日分あるとよいといわれます)



《非常食・非常用持ち出し袋の見直し時期》

9月(防災の日)と3月(東日本大震災の日)のタイミングで見直すと、消費期限切れを防ぎ、子どもの成長・季節に合わせた日用品も随時準備できます。

※特に乳児、離乳食児、アレルギー児、高齢者など、同じものが食べられない方がいる家庭はしっかり備えを見直しましょう。