



栄養課だより

2023.9
Vol.27

涼しい風が吹き始め、夏の暑さが和らぎつつありますがまだまだ日中は暑いですね。
朝晩の寒暖差にお気を付けてお過ごしください。

9月の行事食紹介

9月の行事食では、栗ご飯・秋刀魚のおかか煮・季節野菜に炊き合わせ・梨をお届けしました！梨は水分量が多いため栄養成分が少ないと思われがちですが、カリウムやアスパラギン酸、ビタミンCなど健康や美容にうれしい栄養素が豊富に含まれています。梨の独特なざらざら感は石細胞と呼ばれる食物繊維のかたまりて、腸内で便の量を増やし、排便を促す効果があります。表面がツルツルとしているものは甘みが強いため、選ぶ際のご参考に♪



9/1は
防災の日

防災を日常に取り入れよう



いつ起こるか分からない自然災害。みなさん備えはできていますか？この機会に、事前の備えや対策を見直しましょう！

ローリングストックを活用しよう

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。いざという時も日常生活に近い食事をとることができます。



おすすめの備蓄食品

不足しがちなたんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維をバランスよく備えましょう。



肉、魚、豆などの缶詰

主菜



レトルト食品



その他缶詰、
充填豆腐、
乾物等

フリーズドライ類



梅干し、漬物、玉ねぎなど
日持ちする野菜、いも類

副菜



インスタント味噌汁や
即席スープ

野菜の缶詰やジュース



乾物

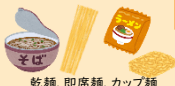


アルファ化米、
バックご飯

主食



小麦粉、餅



乾麺、即席麺、カップ麺



缶詰パン、乾パン



果物の缶詰
ドライフルーツ

果物



日持ちする果物

牛乳・乳製品



粉チース、スキムミルク



嗜好品

菓子類、
ジュース等

その他

ふりかけ、ジャム
はちみつなど

「家庭備蓄の例」は栄養課だより2021年9月号を参照ください

