



これからは少しずつ暑さもやわらいて、秋の気配を感じられる季節になると同時に夏の疲れも出る頃です。生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなり、病気がかりやすくなります。バランスの良い食事をこころげ、外に出てしっかりからだを動かし、元気に過ごしましょう。

2021年の十五夜は 9月21日(火)です

「十五夜」ってなに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの

秋に収穫する野菜やお米がたくさん採れるようにお願いと、感謝をするためにだんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜のときには、満月に形が似たさといもをお供えすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

今月のお誕生会は「お月見メニュー」です 21日(十五夜)のおやつには「お月見ドーナツ」が出ます

旬の果物



シャキシャキとした歯ごたえと、みずみずしくさわやかな甘さが特徴の梨は、夏から秋にかけて食べられる果物の一つです。

種類も豊富で30種類以上あり、大きく分けると「和梨」と「洋梨」の2種類に分類されます。

和梨 「梨」といえば、一般的にはこの和梨のことで、その特徴は水分の多さと噛んだ時の特徴的な食感。香りもよく、非常にすっきりとした味わいです。

洋梨 一方の洋梨は非常に濃厚で甘みが強いのが特徴で、食感もねっとりとしています。形も変わっており、下側が丸みを帯びたヒョウタン形をしています。

9月9日(木)の給食に「梨」が出ます

選び方
お尻が平らに近くどっさりとしたもの、梨に軸がしっかりと付いているもので、干からびていないもの、手に持った時に張りがあり硬く締まっているもの、すっしりと重みを感じるものが、ジュースでおいしい梨です。

保存方法
冷やし過ぎると甘みが薄れるので食べる一時間ほど前に冷蔵庫で冷やすようにしましょう。1週間ほど保存する場合はビニール袋などに入れ野菜室に入れておくといです。

9月1日は「防災の日」

災害時に役立つ乳幼児の食品備蓄

毎年9月1日は「防災の日」です。この日を含む1週間は「防災週間」と定められています。乳幼児の食品備蓄について見直してみましょう。

■ どのくらい必要？

大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上を要する場合が多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや、物流機能停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定されるため、最低3日から1週間分の食品の備蓄が望ましいといわれています。また、乳児用ミルクや、離乳食、アレルギー対応食品などの特殊食品は、手に入りやすくなるのが想定されているため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

■ 食料備蓄の内容は？

水は、1人1日およそ3リットル（飲料水+調理用水）程度あれば安心です。そして、備蓄食品は、主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスがとれます。

主食は、精米、パックごはん、乾めん、カップめんなどがあります。主菜は、牛乳のもとやカレーなどのレトルト食品、肉や魚の缶詰などがあります。副菜は、野菜缶詰や乾物、日持ちのする野菜、野菜ジュースなどがあります。普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を、各家庭の生活に合った内容で備蓄する必要があります。

また、災害時は普段とは違う環境で落ち着かないことが想定されます。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えておくといでしょう。

乳幼児のための食品備蓄の内容

- 粉ミルク
- 乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品・飲み物

■ 災害時の食生活のポイント

1. 水分をしっかりととりましょう
2. しっかりと食べましょう
3. 体を動かしましょう

水分が不足すると、疲れやすくなり頭痛や便秘、食欲の低下などが起きやすくなります。水分と食べ物をしっかりととり、体を動かすことが大切です。

9月は食生活改善普及運動月間です

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。令和3年度の食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜を揃えた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

【副菜】 ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む、野菜・きのこ・海藻類などのおかず。身体の調子を整える働きがあります。

【主菜】 たんぱく質を含む、肉・魚・卵・豆腐・納豆などのおかず。身体をつくる働きがあります。



バランスの良い食事例

【主食】 炭水化物を含む、ごはん・パン・めんなど。働く力のもとになります。

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を直してバランスのとれた食生活を心がけましょう。

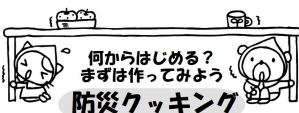
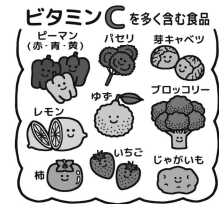
多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。それが健康へつなげる食事の第一歩です！

食べ物で目をいたわる

私たち現代人は常に、スマホやモニターに囲まれて生活しているため、目を使い過ぎないようにすることは、ほとんど不可能なほど、難しいことです。ふだんは目の大切な役割に気付かずして過ごしてしまいがちですが、みなさんは、ここから何十年も自分の目と付き合っていくべきです。

食べ物を工夫することで目をいたわることができます。ただ、食べ物はすぐに効く特効薬ではありません。基本は毎日の栄養バランスのとれた食生活が大切で、そのうえで、食べ物による目をはじめとした体へのこうした小さないたわりの積み重ねが、これからの健康を長く守ってくれるのです。

目の疲れを和らげるためには、目の健康に不可欠なビタミンAの豊富な食品（レバー、うなぎ、にんじん、小松菜）や、全身の血行を良くするビタミンEを含む植物油（ひまわり油、ごま油）、種実油（アーモンド、ごま）がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを最大限に引き出すビタミンC（野菜、果物）の豊富な食品を積極的に取り入れましょう。



何からはじめる？ まずは作ってみよう 防災クッキング

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん料理です。「防災クッキング」のメリットは、災害時に貴重な「水」が繰り返し使えること、洗いがあまり出ないことです。

まずは試しに作ってみて、調理法に慣れるのはもちろん、味にも慣れておくようにしましょう。特に子どもは、精神的に不安定なときには慣れない味だと食べられないこともあります。災害時は普段通りではいられないので、日ごろから慣れておく、実践しておくことがとても大切です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習もかねて取り組んでみてはいかがでしょうか。

ポリ袋で炊くごはん

- 【材料】**
無洗米 150g(1合分)
水 200ml
ポリ袋
- 【作り方】**
1) 湯せん可能なポリ袋に、無洗米と水を入れる。
2) 袋内の空気を抜きながらしっかりと結び、20〜30分浸水させる。
3) 袋が鍋底に直接ふれないように耐熱皿を敷きお湯を沸かし、2のポリ袋全体が浸かるように入れて約20分加熱する。
★袋はまとめて約20分加熱する。
★袋のサイズに応じてどうぞ！
4) 火を止め、鍋に入れたまま約10分蒸らす。火傷をしないようにトンクなどを使って鍋から取り出す。茶碗などにポリ袋ごと入れ、袋をハサミで切って開いたら完成。★袋のまま盛り付けることで洗いが出ません！

ポリ袋でパスタ

- 【材料】**
スパゲッティ 100g
水 200ml
パスタソース 1袋（レトルト）
ポリ袋
- 【作り方】**
1) 袋におさまるようにスパゲッティを半分折る。
2) ポリ袋に1のスパゲッティと水を入れて、空気を抜きながら袋を結ぶ。
3) 沸騰したお湯の中で通常のゆで時間の約2倍加熱する。パスタソースも一緒に加熱する。★スパゲッティは袋の中でかたまりになりやすいので、袋の上からトンク等で時々種をほぐすと、芯まで火が通ります。
4) 取り出してスパゲッティにソースをかけてから完成！