



暦の上では秋となりましたが、日中は気温も高く、夏と変わらず暑い日が続いています。1日の気温差が大きくなると体が気温の変化に対応できず、体調を崩しがちになります。十分な睡眠をとり、秋に旬を迎える食材を食べて、夏の疲れを持ち越すことなく元気に過ごしましょう。

あかいたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

ご当地料理～山形～



<いも煮>

いも煮は、里いもやこんにゃく、ねぎ、きのご類などを主な食材とした山形県の秋を代表する鍋料理です。県内各地の河川敷でたくさんさんのグループが、いも煮鍋を囲む風景は秋の風物詩になっています。

<どんどん焼>

固くしたもんじゃ焼きがどんどん焼の始まりです。屋台でまよせの為に太鼓をドンドンとならしながら歩いていったことから「どんどん焼」と呼ばれるようになりました。



9月1日は防災の日



1923年9月1日、東京を中心に震度7の大地震が発生し、たくさんの方が亡くなり、10万人以上の尊い命が失われました。そのことを忘れず、いつ来るかわからない地震に備えて、安全に避難したり、助け合えるよう練習し、災害について確認し合うために「防災の日」ができました。この時期は大雨や大型台風の発生が多いので、防災への意識を高めるといっても過言ではありません。防災の日を含む8月30日から9月5日までの1週間は防災週間です。この機会にいつ起こるか分からない災害を想定して、避難場所や経路を再確認し、備蓄食品などの準備・点検を行い、被災した際の連絡の取り方など家族全員で防災について話し合みましょう。

備蓄食品紹介～アルファ化米～



アルファ化米とは、炊いたり蒸したお米を急速乾燥させたもので、長期保存が可能です。生のお米から炊飯したごはんと同じでんぷん構造をしているため、水やお湯を入れるだけで炊きたてのような美味しいごはんが出来上がります。

災害時用の備蓄食品として保管していたアルファ化米の賞味期限が迫ると、給食で提供し、いつもと違うごはんを食べ慣れるようにしています。少し戸惑ったり「このごはん大好き！」と喜んで食べたり、様々な反応を示していました。いつ起こるか分からない災害。災害時に命を継ぐ為に食べることは欠かせません。備蓄食品を災害時に初めて口にすることはなく、ご家庭でも備蓄されている食品に食べ慣れておくことも大切です。



備蓄食品リスト



種類	備蓄品名
飲み物	水(1日1人3リットルが目安)、お茶、スポーツドリンクなど
主食	米(アルファ化米や無洗米が便利)、餅、インスタント麺、パスタ、シリアルなど
副食	レトルト食品、フリーズドライ食品、インスタント食品、缶詰、乾物など
その他	家族に乳児がいる場合…粉ミルク、哺乳瓶、ベビーフード アレルギーがある場合…アレルギー対応の粉ミルクや食品
調理器具など	鍋、カセットコンロ、ガスボンベ、缶切り、キッチンバサミ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、ゴミ袋、使い捨て食器、割り箸、スプーン、フォーク、クッキングペーパー、ウェットティッシュなど

備蓄食品のストックのポイント

- ☆政府広報オンラインでは「家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を配慮した食料品を最低3日分、できれば1週間分を用意」とありますが、最近受講した研修では2週間分が望ましいという報告も受けています。
- ☆日常の中に備蓄食品を取り込み、食べ方を知っておく。
- ☆使った分だけ買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく。

お月見をしよう!



お月見とは、旧暦8月15日の「十五夜」をさします。今年の十五夜は9月21日(火)です。十五夜は秋の美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜に月見団子、すすき、芋などを供えるのは、作物の収穫に感謝し、これから実るものに対して豊作を祈願するためで、日本文化の特徴といえます。

新米の季節がやってきました



「新米」と呼ぶことができるのは、生産された年の12月31日までに精米・包装されたもので、年明け以降に精米したものは表示できません。

新米は古米に比べてごはんが軟らかく、コシ・粘り・つやがあるとされています。古米は水分量が少なくなるためパラパラさを活かしたチャーハンやカレーといった味の濃い料理には新米よりも美味しく食べられます。それぞれの特徴を活かしながら、秋の味覚を楽しみましょう。