

食育だより 令和5年9月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市役所子ども育成課

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さは随分と短くなってきました。食欲の秋、実りの秋には栄養豊富な食べ物をたくさん食べ、丈夫な体づくりに役立てていきましょう。



災害時に備えて食料の備蓄を！

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害時に備えて、飲料水や食料の備蓄をしましょう。伊勢原市では、「朝・昼・夜の3食分を7日間分」の備蓄を勧めています。

◎飲料水：1人1日最低2L必要です。(調理用の水は別途準備が必要。)

◎食料：缶詰やレトルト食品などを中心に揃えます。主食・主菜・副菜が揃うように備えると非常時の健康問題(便秘や体力低下など)を抑えられます。

- ・主食・・・ご飯やパン、麺類(α化米や無洗米、パックご飯、長期保存パン、カップ麺や乾麺・パスタなど)
- ・主菜・・・肉や魚、大豆製品(カレーやハンバーグなどのレトルト食品、ツナやさばの缶詰、水煮大豆などのパウチ食品など)
- ・副菜・・・野菜や海藻、きのこ、果物など(フリーズドライの汁物や切干大根やわかめなどの乾物、コーンやトマトの缶詰、果物缶など)



粉ミルクや液体ミルク、離乳食などの食品のほかに、アレルギーや持病のある方は、飲み薬や塗り薬なども備えておくのと良いでしょう。また、卓上コンロや紙皿、箸、ラップ、耐熱性のビニール袋なども一緒に備えましょう。

非常時に備えて、賞味期限や内容を定期的にチェックしましょう！



水溶性&不溶性 両方とりたい食物繊維

さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、「水溶性」「不溶性」の2種類あり、両方が大切な働きをします。様々な食品をバランスよく食べましょう。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑え、水に溶けてゼリー状になり、便を柔らかくします。りんご、柿、キウイフルーツなどの果物類、わかめ、ひじきなどの海藻類に多く含まれます。

不溶性食物繊維

腸の動きを促進し、便通を良くします。腸内環境を整えて、有害物質を排出します。さつまいも、里芋などの芋類、ごぼう、かぼちゃなどの野菜類、きのこ類、豆類、穀類に多く含まれます。



簡単！

かむかむレシピ



さけの照り焼き



鮭は、身の色がオレンジ色をしているので、赤身魚のようですが、餌となる甲殻類(オキアミなど)の色素(アスタキサンチン)により身が赤くなる「白身魚」の仲間なのです。身はビタミンA、皮にはビタミンB2が豊富に含まれているので出来るだけ皮ごと食べましょう。甘辛い照り焼き味がご飯にととても良く合います！

【材料】(4人分)

- ・生鮭(切り身)・・・4切れ
- ・小麦粉・・・大さじ2～3
- ・サラダ油・・・大さじ2

A $\left\{ \begin{array}{l} \cdot \text{はちみつ} \cdots \text{大さじ} 4 \\ \cdot \text{しょうゆ} \cdots \text{大さじ} 3 \end{array} \right.$

【作り方】

- ① 鮭に小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を両面約3分間ずつ焼く。弱火にしてAを順に加え、照りが出るまで煮からめる。

*はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

*大人は、粉山椒や七味唐辛子などをかけてもおいしくいただけます。

