

暑い日が続いた8月もそろそろ終わりますね。この時期は、夏の疲れが出てくる頃です。9月は残暑が厳しいと言われていますが、日中は暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気を付けて、睡眠を十分にとり、元気に秋を迎えましょう。



防災の日



9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。またこの日は関東大震災が起きた日で、9月は防災月間とされています。近年は、地震だけでなく台風や豪雨によりライフラインがストップしてしまうことも増えてきているので、いざという時のために食糧等を7日分備蓄しておくのが望ましいと言われています。難しい場合は、最低**3日分**を備蓄しておきましょう

なぜ3日分？

なぜ「3日分」かと言うと、災害後3日程度(72時間)は医療の分野で生死を分けるタイムリミットとされ、救急・救助活動を優先させる必要があります。その為、物資の支援が遅くなるという事が挙げられますので

「3日分の備蓄」が必要と言われています。



旬の食材

さんま



太っていて、尾ひれの付け根が黄色いもの。目が透き通っているものが新鮮で脂がのっている。

さといも



なるべく泥が付いていて、湿り気があるもの。表面のシマシマがはっきりしているもの。

しいたけ



カサが開きすぎておらず、裏側が白いもの。肉厚で軸が太く細いものが美味しい。

なし



お尻の方が甘いのでお尻がどっしりしたもの。軸が実にしっかりついていて張りがあるもの。

この他にも、さつまいも・リンゴ・ブドウ・きのこ類・かつお・鮭・栗など…旬のものはまだまだたくさんあります。買物や味覚狩りなど親子で旬の食材に関わる機会があるといいですね♪



保育園メニュー 「さつまいもきなこ」

材料（幼児2人分） ・さつまいも…80g
 ・きなこ…6g ・上白糖…4g

《作り方》

- ① さつまいもをスティックか乱切りにし、過熱して柔らかくする。
- ② きなこと上白糖を混ぜ、冷ました①とあえて出来上がり。

☆簡単にできて、保育園でも人気のメニューです☆

