

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

非常食を備えていますか？

9月1日は防災の日です。1923年に発生した関東大震災を教訓として、防災の意識を高めるために制定されました。いざという時の為に、災害に備えた非常食の準備をこの機会に考えてみませんか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

《 すぐに食べられて、日持ちする食材例 》

非常食は1人最低3日分が必要とされています。できれば1週間分を備えておくと安心です。

缶詰：野菜や果物、豆、魚類、肉類など様々な種類があり、主菜や副菜になります。

乾麺：エネルギー源になります。お米がなくても主食になる食べ物です。

乾物：切干大根や海藻類は非常時に不足しやすい食物繊維などが多く含まれています。

フリーズドライ食品：みそ汁やごはん、おかずなど水を加えるだけで食べられます。

レトルト食品：カレー、丼物、スパゲティのソースなど。

飲料水：1人1日3リットルが目安です。非常時、水はとても貴重なものになります。

未開封の期限切れの水や、麺などをゆでこぼした水も、捨てることなく生活用水に利用しましょう。

その他：好きなお菓子や飲み物、アレルギー対応食、離乳食、乳児用のミルクなど



《 非常食と一緒に備えておくと便利なもの 》

カセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。**カセットボンベは1週間当たり1人6本が目安です。**使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウエットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど、衛生を保つために役立ち、食中毒予防にもなります。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様に見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

