

## 『給食だより』 9月号

残暑の中にも朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになりました。  
さわやかな秋風とともに、これから実りの秋がやってきます。  
夏の暑さに疲れた体に栄養を与え、食欲の秋を楽しみましょう。



### 旬の食べ物



秋の味覚といえば、さんま・さつまいも・栗・マツタケ・ぶどう・柿・新米などたくさんのおいしい食材が店先に並びます。旬の食材には、体にとって大切な働きをする栄養素が含まれているだけでなく、季節に合わせた栄養素が含まれています。

今回は、旬の食材の『さつまいも』を紹介します。



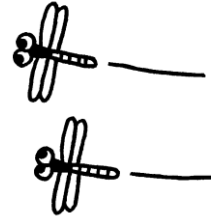
ホクホクとした食感と甘みが特徴的なさつまいもには、食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群、ミネラルも豊富です。注目すべき栄養成分がヤラピンです。

さつまいもを切った時に出てくる白い液体です。

唯一さつまいもにしか含まれておらず腸の蠕動運動を促進し、便を柔らかくする緩下効果があります。便秘に効果的なのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果だと言われています。ビタミンCやカルシウムは皮に、ヤラピンは皮と実の間に多く含まれます。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、皮のでんぷんにガードされ熱に強くなる特徴があります。

保育園でも汁ものやおやつにたくさん使用していきます。

近頃は、野菜や果物の旬も早まる傾向があり、どんな食材も年中手に入るように『旬』を感じにくくなっていますが、保育園では意識して食事の中に取り入れていきます。もも組には、魚屋さんや八百屋さんなどのお買い物に行ってもらおう予定です。今後も生の食材に触れる体験をさせたいと思います。



### 災害用食料備蓄について



9月1日は、防災の日です。

地震や台風などの災害の備え、避難経路の確認や備蓄する食品の点検などをしましょう。

乾パンなどの硬いものは、子どもには食べづらいのでアルファーマイや缶に入ったパンやレトルト食品などが便利です。

自炊のための準備としてカセットコンロや予備のボンベ、ラップ(皿に敷く)、ウェットティッシュなども備えてあると良いですね。

保育園では飲料水、粉ミルク、アルファーマイなどは、非常時に備えて備蓄しておりその他は、ローリングストック法で備蓄しています。



☆ ローリングストック法とは…

特別な保存食を用意するのではなく、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。

- ①ストック可能な食品を普段買う量の2倍量購入しておきます。
- ②古い物から順に使っていき、半分使ったら、使った分と同じ量を購入します。  
賞味期限内に消費可能な食料品が余分にある状態を保ちます。

栄養士

