

給食だより

9月号

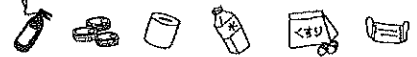
2020.8.31

ひまわりさかえこども園

以前は9月と言えば秋を感じる月でしたが、年々夏の暑さの方が強く感じられるように思います。とはいえ朝夕は涼しく、日中との寒暖差が大きくなり、自律神経を乱し体調を崩しがちです。一日三食できるだけバランスの良い食事を心がけ、適度な運動や湯船に浸かる、そして十分な睡眠を取って季節の変わり目を健康的に過ごしましょう。



9月1日は防災の日です



近年、日本は地震や台風、大雨の被害など災害を意識せざるを得ません。防災食を準備しているご家庭もあると思いますが、今一度、賞味期限などをチェックして備えを十分にしておきましょう。非常食の備蓄方法に『ローリングストック』と呼ばれる方法があり、普段から食べている食品を少し多めに買って、切れる前に「買い足し」をして、常に新しい食品を備蓄するという日常の生活をしながらできる備蓄方法があります。

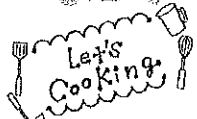
ローリングストックのポイント

- ①常温で食べられる食品であること
レトルト食品は真空にしてから一度加熱してあるのでそのまま食べることができます。
- ②普段と同じ食品があると安心
「子供が支援物資を食べない」「食物アレルギーがあるので支援物資が気軽に食べられない」ということもあります。
- ③水分のあるものをストック
ストレスで食欲がなくなり食事が喉を通らなくなることもあるので、ドリンクゼリーやミネストローネなどのスープ系もおすすめです。
- ④ドライフルーツは強い味方
災害時はストレスから甘いものを欲するようになります。災害時、生の果物はなかなか手に入らないので甘さがあり食物繊維を摂ることのできるドライフルーツがおすすめです。

キノコで免疫力アップ

秋から冬にかけて旬を迎えるキノコですが一年通して栽培され、比較的価格も安定している食材です。キノコにはβグルカンと言われる栄養素が含まれています。βグルカンは食物繊維の一種で免疫力を活性化して体を守る能力を向上させる働きがあります。特にキノコの中でも【まいたけ】に多く含まれています。まいたけは他にも肌荒れを防ぐビタミンB1とナイアシン、肌の潤いを保つトレハロース、メラニンの活性化を抑えるチロシナーゼ阻害物質が含まれており美容にも期待できます。

これから旬を迎えるキノコを美味しく食べて免疫力をアップさせ病気に負けない体を作りましょう！



米粉のオレンジ蒸しパン

材料(カップ5個分)

- 米粉・・・100g
- ベーキングパウダー・・・5g
- マーマレード・・・大さじ3～5
- オレンジジュース・・・120～150g
- 油・・・大さじ2

- ① 米粉とベーキングパウダーをボウルに入れて泡だて器で混ぜておく
- ② オレンジジュース、マーマレード、油をよく混ぜる
- ③ ①のボウルに②の液体を加えて泡だて器でよく混ぜる
- ④ じっくり沸騰している蒸し器で15分程度蒸す
竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり
※マーマレードの量は好みでどうぞ
※米粉の種類によって硬さが違うので、水分の量を調節してください

