令和７年度　名手保育園栄養課　R7.8.29

しょくいくだより

『春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味』

日中はまだまだ暑いですが、朝夕の風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように、食材の味わいが変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れを取り、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

＊もうすぐ新米の季節です＊

最近は９月に入ると新米が出始めます。新米は水分が多く、粘りが強くて香りも良く、米が持つ甘みを感じることができ、炊きあがりがツヤツヤしているのが特徴です。水分を多く含んでいるので、お水を少なめにして炊くのがポイントです。良い事いっぱいのおいしい新米、お家でも味わってくださいね♪

９月１日は防災の日です。非常時の備えはできていますか？

●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。関東大震災が起きた日でもあり台風が多いとされる二百十日(にひゃくとおか、立春から二百十日目のことで、９月１日頃にあたり、この前後に台風が来ることが多いと言われている)から制定された日です。この日にちなんで、９月10日と22日におやつで非常食を食べる予定です。

●準備すると良い物

飲料水(１人１日3L×３日分)、３日分の非常食、医薬品、懐中電灯、カセットコンロ・ボンベ、貴重品、おむつやミルク、離乳食など

※紙皿やラップ、アルミホイル、ポリ袋があれば、食器を洗う必要がなく、使い捨てにできるので便利です※