

9月 もぐもぐパクパク

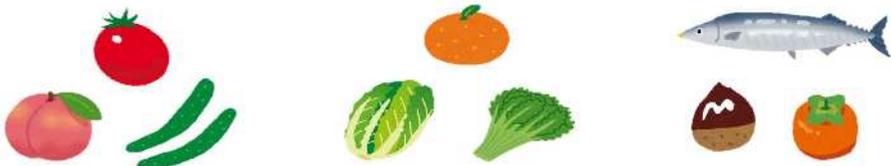
令和7年9月12日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.46

夏休みが終わり2学期になりました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。近年は気候変動により、もう少し暑い日が続くことが予想されています。今後も体調管理をしっかりと行いながら毎日を過ごしましょう。

今月のテーマ：色々な食材を食べてみよう

問題：秋に多く収穫されおいしくなる食べ物のグループはどれかな？

- ① 桃、トマト、きゅうり
- ② 白菜、みかん、春菊
- ③ 栗、さんま、柿



食べ物には年間を通して獲れるものもあれば、その季節に一番おいしくなる食べ物があります。子どものうちから色々な食材に触れ、食べてみることで味覚が発達しているとされています。食べず嫌いの人もいるかもしれませんが、秋はおいしいものがたくさん出回りますので、ぜひ食べてみてください。この問題の答えは③でした！

9月は防災月間です

ローリングストックで備えよう

災害が発生したときのために市には避難所となるコミュニティセンターや学校などに防災備蓄庫があり、食料品や簡易トイレ・テントなどが備えてあります。家庭でも、日常でよく使うものの点検をするともに食料品はローリングストック形式を活用しましょう。

備える 買い足す 食べる・使う

ビタミンB群

ビタミンB群は、長時間体内にとどめておくことができないので毎日摂取することが重要です。



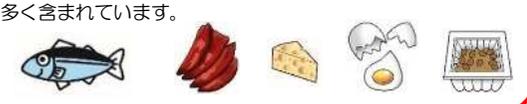
ビタミンB群は、全部で8種類あり、炭水化物やたんぱく質、脂質などをエネルギーに変えるために必要な栄養素です。脳と神経の働きを正常に保ったり、赤血球を作り出す働きなどにも関与しています。ビタミンB群は、お互いに助け合いながら働くため、さまざまな食品を一緒にとることが必要です。好き嫌いせずに、バランスよく食べましょう。

今回は暑い季節に積極的にとってほしい、B₁とB₂についてご紹介します。

ビタミンB₁ 疲労回復効果があります。豚肉・うなぎ・大豆などに多く含まれています。



ビタミンB₂ 体の成長を助けたり、皮膚・粘膜を健康に保つ働きがあります。うなぎ・さば・レバー・牛乳・チーズ・卵・納豆などに多く含まれています。



秋の行事 十五夜

『月見だんごを作ろう』

十五夜に収穫への感謝の気持ちを込めて、だんごや収穫物を供えて美しい月を眺めます。十五夜は“中秋の名月”とも呼ばれます。今年は10月6日です。だんごの丸い形で月を表します。

【材料 15個分】

- ・だんご粉 100g
- ・さとう 大さじ1と1/2
- ・水 100cc
- ・小豆あんこ等 適量

※だんご粉は、上新粉と白玉粉を半分ずつ混ぜてもよいです

- 【作り方】
- ① ポールに、だんご粉・さとうを合わせ入れ、水を少し残して加えて、手で混ぜる。足りなかったら残りの水を足して耳たぶくらいのかたさにして、15個に分けておく。
 - ② 鍋に水を入れて火にかけて、お湯をわかす。
 - ③ 手で丸めながら、②の鍋にそっと入れる。浮き上がってきたら2～3分ゆでたら、ザルにあげて完成。
- お好みで小豆やきなこ、みたらしあんなどをかけて食べる。

「海老名市食の創造館の災害時の対応」

学校給食をつくらしている「食の創造館」は、海老名市の地域防災計画で「災害時の炊き出し施設」になっています。災害時の炊き出しでは、「貯水槽」で確保している水、備蓄倉庫にローリングストックしている食材(米・塩・わかめ・みそなど)を使用し、『おにぎり』や『みそ汁』などを提供することができます。

もしもの時のために備えています！

