

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和4年9月  
三輝ふれんず No.206  
NPO法人食育ママ

\*\*\*\*\*

9月1日は「防災の日」です。地震、大雨、台風、落雷と自然災害が頻発する昨今。いつ何が起こるかわからない中、家庭や職場での防災対策、備蓄が大切になってきています。

管理栄養士さんの「災害時こそ食がすべて」という記事を見ました。東日本大震災のとき、ある避難所で最初に配給されたのは、乾パンと氷砂糖が2個ずつだったそうです。また物資の供給が途絶え、5時間並んで買えたのは菓子パンとカップ麺数個だけという体験談もあるようです。

避難できても2~3日でお腹がすいて何もできない状態になったり、栄養バランスが偏ると免疫力、体力ともに低下しますね。

いざという時のために、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していくローリングストックがおすすめです。日常から使用し災害時にも使えるものをバランス良く備えていきましょう。

日常の小さな備えが非常時を乗り越えさせる力になると思います。

9月・10月のサバイバルキッチンでは、備蓄品となる缶詰や乾物を調理して美味しく食べる、不足しがちな栄養を補う、貴重な水や燃料を最小限にする時短節約調理法などを体験いただき、「あると便利な備品」についても紹介していきます。ご応募お待ちしております<m(\_)\_m>



令和4年度米沢市協働提案制度補助金交付事業

「サバイバルキッチン！おやこ体験教室」のご案内

9月は18日に開催です。延期した8月教室は10月下旬の日程で開催します。

日時 10月16日(日) 10時00分~12時15分

会場 置賜総合文化センター 調理室

募集対象 米沢市内の小学生親子 2名1組 12組

参加費 1組1000円(一部材料費・保険料含む)

※コロナ感染予防対策にもとづき開催いたします。

※今回は飲食せず持ち帰ります。

申込方法 メールでの申込となります。詳細はHPにてご確認ください。

問合せ先 0238(22)3616 食育ママ(加藤まで)



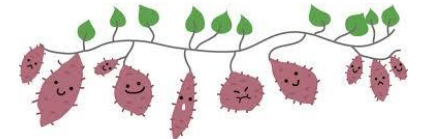
## おいしい季節・・・「食欲の秋」



少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。スーパーには、さんま、根菜類、果物と秋の食材が並びだし、新米(瑞穂黄金)も登場したではありませんか！！

海の幸、山の幸、どれを食べてもどう調理してもおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまう恐るべし「食欲の秋」ですが、たくさんの旬の味を十分に楽しんでいきたいですね♪

### 大好き！「さつまいも」



さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。

ビタミンCは本来加熱処理に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱調理しても十分な量を摂取できます。

また、食物繊維も多く含まれ血中のコレステロール値を下げ、便通改善にも効果があります。さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は「ヤラピン」というもの。胃の粘膜を保護し、腸の働きを良くします。果肉が黄色いさつまいもにはβ-カロテンやビタミンE、皮にはアントシアニンが含まれています。これらをビタミンCと一緒に摂ると、相乗効果で抗酸化作用が期待できますね。

さつまいもの皮には栄養いっぱい！良く洗い、皮ごと調理しましょう。

#### ◆さつまいもご飯(4人分)◆

米 2合 さつまいも 150g 酒 大さじ1 塩 小さじ1/2  
炊飯し、茶碗に盛り付け黒ゴマをかけたら出来上がりです♪

### ❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索

