

食育ママだより

令和6年1月
 三輝ふれんず No.219
 NPO 法人食育ママ

明けましておめでとうございます。雪のない穏やかな気候の中、昇り龍のごとく勢い良く活気あふれる一年になりますようにと家族で迎えた元旦。突然のアラームと大きな揺れに驚きと緊張で動けなくなりました。能登地方の皆様には心よりお見舞い申し上げます。そして、一日も早い復旧を祈るばかりです。

 **もしも・・・に備えることの大切さ**



日本は、外国に比べて台風、洪水、土砂災害、地震、津波などの自然災害が発生しやすい国土です。また、新型コロナウイルス感染拡大を受け、外出禁止や移動自粛という不便な生活も経験しました。いざという時と隣り合わせの昨今、今一度備蓄を見直し、しっかりと用意しておくことが大切になっています。

★・・・避難所で提供された食事は量も質も不十分・・・★

2020年2月に神戸で開催された日本災害医学会で「これでいいのか! 災害時の食と栄養」のテーマで議論されたそうです。東日本大震災ではカップ麺や菓子パンが過剰に目立ち、野菜や肉類・魚介類などが不足していた避難所が4割を超えていたとか。救助が届くまでの数日間を自給自足できるよう準備しておくことが必要ですね。

◆備蓄食品の選び方◆

日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことがポイントです。

●災害直後は炭水化物ばかりになりがち・・・

エネルギー減としてとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良や病気になる可能性があります。

➔たんぱく質をとるために缶詰がおすすめ



ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類、コーン、大豆缶などは長期保存が可能で、手軽なたんぱく源となる

●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

野菜不足からビタミン・ミネラル・食物繊維不足で便秘、口内炎の悩み

➔ **ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるための野菜を常備**

じゃがいも、玉ねぎ、人参など日持ちする野菜、鰹節・桜エビ 煮干し等の乾物、野菜ジュースやフルーツ缶、ドライフルーツなど。



※備蓄品は無駄にはなりません！普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されます。これが「ローリングストック」です。調味料や菓子・嗜好品も備蓄食品です。

おきたま食農ワクワク体験12月教室終了！

延期した10月教室を12月に開催しました。山形おきたま産直センターの小口ファームに協力いただき出前授業が始まりました。有機農業のお話や栽培している野菜(ねぎ・白菜・キャベツ)を実際に見たり、里芋はぶっかきを実演いただき、親芋・子芋・孫芋があることを知った子どもたちです。保護者からは日頃から気になっていた家庭菜園のねぎや白菜の栽培について質問があり有意義な時間となりました。



キッズキッチンメニューは「黒豆ごはん・里芋とねぎのクリームシチュー・白菜とりんごのサラダ」です。シチューはルーを使用せず米粉でとろみを出します。里芋は下茹でしたものを皮むきし、子どもでもできるやり方で進めていきます。見ている保護者の方がハラハラドキドキだったようですが、子どもたちは一つひとつの作業に集中し、楽しみながら作ることができました。とても美味しかったですよ(^_^)



❀❀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、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。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