





令和7年9月発行 こども未来課 栄養士 伊藤

暑い日が続いていますが、だんだんと秋の訪れを感じられるようになりました。秋は収穫の時期であり、一年 で最も旬の食材が豊富にそろう時期です。この時期の食材には、夏の暑さで疲れた体を癒し、冬に備えた体づく りをサポートするビタミンやミネラルが多く含まれています。また、味も甘みが増し、食べやすいものが多いの も特徴です。秋の味覚を存分に楽しみたいですね。



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト





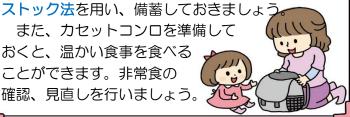


B は 防 ******* В

近年、各地で、地震や豪雨災害等が起きています。 災害が発生すると、流通やライフラインが止まるこ とが予想されます。食料や飲料などは、最低でも3 日~1週間分を備えておくと安心です。備蓄水は1 人1日3Lが目安とされており、家族4人の1日分 は、**2L**ペットボトル 1 ケース分となります。

災害時には**野菜の摂取量が不足しがち**になりま す。トマト缶やコーン缶、乾物野菜、野菜のふりか け等をストックしておくのもおすすめです。子供が 食べ慣れているおやつやミルクなどもローリング

また、カセットコンロを準備して おくと、温かい食事を食べる ことができます。非常食の 確認、見直しを行いましょう。



ローリングストック絵とは?

普段から多めに食材や加工品を買い置き、全て使┃ いきる前に、使った分を買い足すことで、常に一定 量の食材が家にある状態を保つ方法を□ーリングス トック法と言います。

使用するときは**古いものから使う**ことで期限切 れを防ぎ、無駄がありません。

また、災害が起きた場合、子どもが食べられるも のが手に入らない事もあります。いつもと違う環境 で不安になりやすいですが、普段慣れたものを食べ る事で、気持ちが落ち着くのではないでしょうか。 もしもの時を考えて準備しておきましょう。

さらに、レトルトや缶詰を始め、常温保存できる 野菜スープや高野豆腐やドライフルーツ、

よく使う冷凍野菜なども、

おすすめのストック食材です。

~五感で味わいましょう

人は外部からの情報を感知するために、視覚 (目)、聴覚(耳)、触覚(皮膚)、嗅覚(鼻)、味覚(舌)の 五つの基本的な感覚を使います。この五感を刺激

- することで、脳に伝わる情報量が増加し、脳の発 達が促されます。特に子ども達が日常生活で、五 感を最大限に活用する活動が「食」の体験です。
- 食べる行為では、音や香り、彩り、触れる触感、 舌ざわり、そして味を通して五感が刺激されます。
 - その他にも、食べる前に食材に触れることで、好
- 奇心旺盛な子どもにとって、とても楽しい体験が
- 得られます。このような体験を通じて子どもの感 覚が豊かに育まれます。

子どもは大人の3倍も味覚が敏感だと

- 言われておあり、その味覚を正しく育
- てるためには、素材本来の美味しさ を感じられるような薄味の味付け
- を心がけることが大切です。



- たまねぎ…1/2個
- コンソメ顆粒
- 人参…1/2 本
- …小さじ1
- コーン缶…小1缶
- ・塩コショウ…少々

<作り方>

- たまねぎ、人参は1cm大に切っておく。
- ② 鍋に、水、たまねぎ、人参を入れ、中火で煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、大豆水煮缶、トマト缶、コ ーン缶、を加え煮込む。
- ④ コンソメ顆粒、塩コショウで味つけし完成。
- *災害時には、ポリ袋に入れて湯せんで作ることも できます。
- *冷凍野菜やベーコンやソーセージなど余ってい る食材を入れてアレンジもできます。