



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そろ時期です。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。



清流の国さぶ
野菜ファーストプロジェクト



令和7年度海津市食育テーマ
いっしょに野菜をたべよう！！



9月1日は防災の日

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ことで安心です。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**ローリングストック法**を用い、備蓄しておきましょう。

また、カセットコンロを準備しておくことで、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法とは？

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**ロ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こともあります。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のでしょうか。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。



いっしょに野菜♪防災食 ～大豆のトマト煮～

<材料>大人2人分

- 大豆水煮缶…1缶(150g)
- トマト缶…1缶
- たまねぎ…1/2個
- 人参…1/2本
- コーン缶…小1缶
- コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩コショウ…少々



<作り方>

- ① 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。