



# 9月の食育だより

令和4年9月

福知山市福祉保健部子ども政策室

9月は食生活改善普及運動月間です。夏の疲れが出てくる時期、食生活を大切にしましょう。

主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）をバランスよく食べることは健康へつながる食事の第一歩です。

栄養のバランスにも気をつけながら朝ごはんをしっかりと食べて登園してください。



## ～敬老の日～ 日本の食生活の知恵を知ろう！

「まごわやさしい」は日本の伝統的な食材、取り入れることで健康的な食生活を

送ることができる食材の頭文字を合わせた言葉です。

<p><b>ま</b></p> <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p><b>豆</b></p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p><b>ご</b></p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p><b>わ</b></p> <p>わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。</p>
<p><b>や</b></p> <p>野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b></p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p><b>し</b></p> <p>しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b></p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。</p>

## 災害に備える ～あると便利な食材～



### 調味料類

冷蔵庫にあるこんな調味料が使える

ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・ソース・ふりかけ・砂糖・塩・しょうゆ・味噌・油類・ジャム・麺つゆ・酢・コンソメ顆粒・だし・鶏ガラスープなど

### おやつ

食べ慣れているおやつは手軽に食べられ、カロリーもとれる

鉛・チョコレート・クッキー・ゼリーなど

### 【乳幼児がいる場合】

ベビーフード・乳幼児用おやつ・粉ミルク・液体ミルク  
調乳用の水・ベビー用麦茶・幼児用レトルト食品など

※食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに。

### 【高齢者がいる場合】

やわらかくて食べやすい食品（おかゆやゼリータイプのおかず）  
とろみ剤など

※病気による食事療法を受けている人は、それに応じた非常食も忘れずに。



★赤ちゃんや高齢者は、脱水症状になりやすいので注意が必要です。水は必ず準備しましょう。

<p><b>発災直後</b></p> <p>火や水を使わずに食べられるもの</p>	<p><b>数時間後</b></p> <p>カロリーが高いもの 栄養バランスのよいもの</p>	<p><b>翌日以降</b></p> <p>温かいもの ごみが出にくいもの</p>
<p>携帯おにぎり クラッカー のむゼリー エネルギー補給</p>	<p>携帯おにぎり 長期保存パン スープ レトルト食品</p>	<p>飯缶 おみそ汁 おみそ汁</p>

9月1日は「防災の日」です。災害時に備えて「ローリングストック法」（日常備蓄）

など、おすすめです。あると便利な食材～参考にしてください。