9月の食育だより

令和６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実施月間です。『食事をおいしく、バランスよく』を基本テーマに「食事をとる際に主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少」に向けて全国的に展開されます。

夏の疲れが出てくる時期です。食生活を大切にし、おいしく食べて元気に過ごしましょう。

災害時に備えよう！～9月１日は防災の日～

日頃からの備えが大事です。

保存できる食品を備え、そして、使い慣れておくと安心です。

備蓄する 水 の1人分目安量

① 飲料と食事に必要な水
【1人分･･･3L】

3日分 ⇒ 9L

＊ 家族がいる場合　9L × 人数分

備蓄する 食品 選びのコツ

①調理がいらず、すぐに食べられるもの

②常温で長期保存できるもの（目安⇒半年以上）

③加熱がいらないもの、お湯がいらないもの

④普段から食べ慣れているもの

備蓄食品の1日分目安量 ①

主食 ２５０ｇ	米・そうめん・うどん・そば・パスタ カップ麺・パックご飯・揚げめんなど
主菜 ３食分	高野豆腐・かつお節・水煮大豆・ソーセージ 魚や肉の缶詰め・サラダチキン・麩など
副菜 ３５０ｇ	切り干し大根・とろろ昆布・乾燥わかめ コーン・塩昆布・常備野菜（人参・玉ねぎ） など

備蓄食品の1日分目安量 ②

果物 １７０ｇ	生の果物・果物の缶詰 フルーツジュース・ドライフルーツなど
牛乳・乳製品 200ｍｌ	長期保存牛乳・スキムミルク・チーズなど
その他適宜	レトルト食品・ナッツ類・ビスケットなど

他、乳幼児の備蓄食品として、ベビーフード、乳幼児用おやつ、粉ミルク（調乳用の水）液体ミルク、アレルギー用食品が必要です。月齢にあったものを備蓄します。

「やってみよう　ポリ袋クッキング」

炊飯器みたいに炊けるポリ袋炊飯

＜材料　１人分＞　＜作り方＞

・無洗米　1/2カップ

・水　1/2 カップ

①耐熱性ポリ袋に分量の米と水を入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。そのまま30分置き、給水させる。もう1枚袋をかさねて結ぶ。

②鍋のそこにお皿を置き、その上に①を置きひたひたに水を入れる。蓋をして強火で加熱→弱火で20分→火をとめて蓋をしたまま10分蒸らす。