



夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすい時期でもあります。朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ、早寝・早起きを心がけましょう。

## 食の備えは万全ですか？



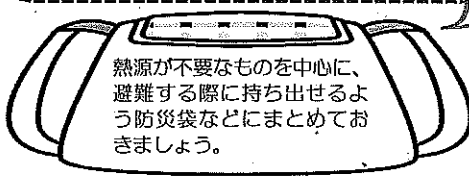
地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際にとって食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

9月1日  
防災の日



### 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

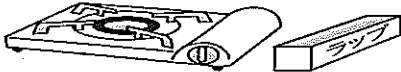


### 備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツお節、桜エビなど)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。

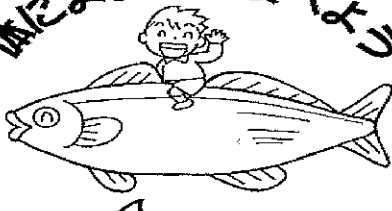
★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことと安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



## 体によい魚を食べよう



魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。秋においしい魚には、サンマ、サバ、サケ、イワシなどがあります。

## おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある
- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない



## 旬です!サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海で脂ののっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期にのどくしいいただきます。今月の給食にはサンマの塩焼きが、幼稚園・小学校が28日(木)、中学校が15日(金)にです。