



# ★9月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

朝からあくびばかりしていたり、食が進まない、ぼんやりとしているといった夏の疲れがでていませんか？まだまだ残暑が続くので、3食しっかりと食べ、夜は早めに寝かせるなど規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 8月30日～9月5日は『防災週間』です！

みなさんのご家庭では、「災害時に備えた食品の備蓄」をしていますか？大きな災害が発生した場合、物流機能が停止し、スーパーやコンビニで思うように食品が手に入りにくくなります。備蓄食品があれば、被害の軽減につながるだけでなく、温かく、栄養バランスのとれた食事で、被災時でも心と体が満たされます。

今回は、備蓄食品の選び方や必要量をご紹介します！

### 災害時の栄養

災害時の食事（支援物資）は、炭水化物に偏りがちのため、備蓄食品を加えて、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など災害時に不足しやすい栄養素を補給することが大切です。

使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選びましょう。



#### たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

災害直後は炭水化物ばかりになりがち…エネルギー源としてはとても重要ですが、栄養バランスを考量しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

→ツナ、さば、いわしなどの魚の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰などは、長期保存できるだけでなく、手軽にたんぱく質をとることができます。

#### ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備

大きな災害時には、野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維がとれず、便秘や口内炎などに悩んだという声が聞かれたそうです。

じゃがいも、たまねぎ、にんじんなど日持ちする野菜は、日ごろから多めに買い置きしておきましょう。また、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなどもおすすめです。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 家庭備蓄の例（1週間分/大人2人分）

#### 必需品



水2L×6本×4箱  
1人1日3L程度



カセットコンロ  
カセットボンベ×12

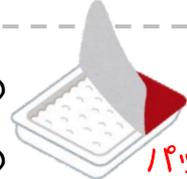
#### 主食



米×2kg×2袋  
(1食75g程度)



そうめん2袋  
(300g/袋)  
パスタ2袋  
(600g/袋)



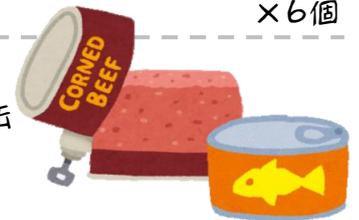
パックごはん  
×6個

#### 主菜

レトルト食品  
牛丼の素、カレー等  
18個  
パスタソース  
6個



肉・魚の缶詰×18缶  
(お好みのもの)



#### 副菜 その他



日持ちする野菜



・野菜ジュース  
・果汁ジュース



・即席みそ汁  
・スープ類

チョコレートなど  
菓子類は素早くエネルギー  
に変わるので必須



\\ 9月12日はなんの日?? //



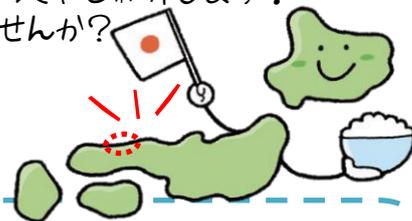
~こんだて~

- ★チキンカツのらっきょうタルタル
- ★梨サラダ
- ★あごちくわのすまし汁

鳥取県が誕生した日にちなみ、9月12日が『とっとり県民の日』として制定されました。これを記念してこの日の給食は、鳥取県のおいしいがたくさん詰まった献立にしましたので、ご紹介します！  
ふるさとに関心を深め、鳥取県のよいところについて家族で話し合ってみませんか？

\\ 鳥取県の魅力を発信 \\

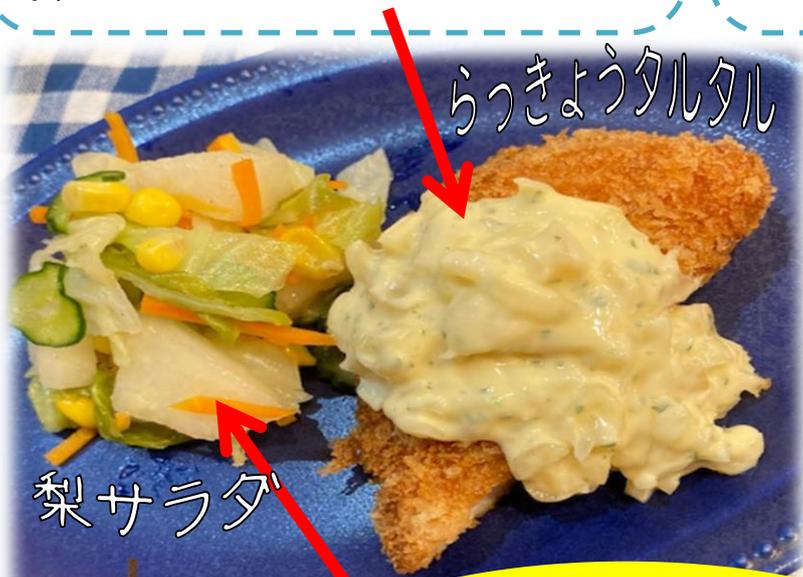
鳥取のうまいもんを紹介します！



**らっきょう**の生産量が日本で一番多いのは、鳥取県です！

『砂丘らっきょう』ブランドで有名な鳥取市福部町をはじめ、北栄町でも栽培が盛んです。刻んでマヨネーズと混ぜれば、シャキシャキ食感がおいしいオリジナルタルタルソースの完成です！

鳥取では「あご」と呼ばれる**トビウオ**。あごちくわの特徴は、普通のちくわと比べて、見た目の色が黒いです。食感はややかためで、ボリュームがあり、トビウオを丸ごと堪能できます。すまし汁の具として使うことで、あごちくわのだしも出ます。

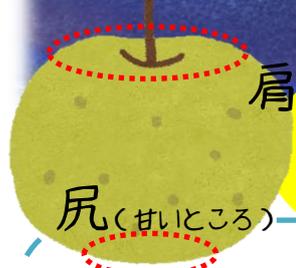


らっきょうタルタル

梨サラダ



あごちくわのすまし汁



~おいしい梨の選び方~

軸が細くて、**肩と尻の張った扁平なもの**に**おいしい梨が多い**ようです。また、**色つやがよく、重量感のあるもの**を選びましょう！

鳥取といえば、「**梨**」！

特に**二十世紀梨**は、生産量日本一で有名ですね！しかし、鳥取県の梨は二十世紀梨だけではありません。**なつひめ、新甘泉**など様々な品種が夏から秋にかけて続々と旬を迎えます。そのまま食べてもおいしい梨ですが、今回は贅沢にサラダに混ぜ込み、さわやかな甘みと食感がおいしさをアップさせます！

