

きゅうしよくだより

2024年
9月号

今年の夏も暑かったですね。
毎年梅雨が短く、暑さが続く時期が長くなっていますね。
夏の疲れも出てくる時期です、規則正しい食生活で体調を整えましょう。
これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしいものをたくさん食べて残暑を乗り切りましょう。



秋は空が澄んでいて月がきれいに見える季節です。

「中秋の名月」十五夜

お月見といえば月が見える場所にお供え物をします。
このときにお供えをするのは、すすき、月見団子、御酒というのが一般的です。

十五夜では里芋、十三夜では大豆や栗などを備える地域もあることから、十五夜の月を「芋名月」、十三夜の月を「豆名月」「栗名月」と呼ぶこともあるようです。

十日夜、あまりなじみのない言葉です。読み方からして難しいですね。十日夜は「とおかんや」と読みます。

十日夜は、正式には十月十日夜。

旧暦の10月10日に行われるお月見で、その年に行われる3回目の月見であることから「三の月」とも呼ばれています。十日夜はわかりやすく言えば「秋の収穫祭」のようなもので、その年の作物の収穫の終わりを示すものとされています。

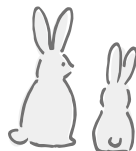


今年の十五夜は、**9/17**です。

空を眺めてみてください。

うさぎが餅つきをしているかも?!

しれませんね(^_-)-☆



実りの秋 ~秋に旬を迎える食材~

新米



新鮮で水分が多く、風味豊かで粘り強い。体を動かすためには欠かせない食材です。

きのこ



食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。腸内環境が整うとお肌もウルツヤに。

さつまいも



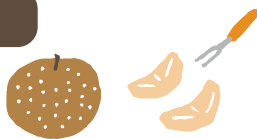
皮にも豊富な栄養素があるため、皮付きのまま調理するのもオススメです。
→大学芋、さつまいもご飯、焼き芋など

さんま



DHA、EPA と呼ばれる良質な脂が多く含まれ、血液をサラサラにしてくれます。

梨



たくさんの水分、カリウムが含まれるため、体内の不要物を排出し、むくみ解消やデットクス効果が期待できます

家庭の料理に取り入れてください♪



◎ 食の備えは万全ですか？

9月1日は防災の日です。最近では地震だけではなく、洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風などの大規模災害が起きた時に備えましょう。



・なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかることが多くなっています。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間ほどはスーパーマーケットやコンビニなどで、食品が手に入らないことが考えられます。



・備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品をチェックしよう
 - ② 栄養バランスを考え、好みに応じた備蓄内容を決定
 - ③ 足りないものを買って足そう
 - ④ 賞味期限が切れる前に使い、使ったら買って足そう
- ローリングストック法：普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買って足す方法。

・どのくらいの備蓄が必要？

家族の人数 ×
最低 3 日分



※できれば1週間分備えましょう。

災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。



予想もしない災害、もしもの時の連絡手段や避難場所など家族で話してみてください。



これからの時期の代表的な魚

おいしい魚を調理してくださいね！

さけ



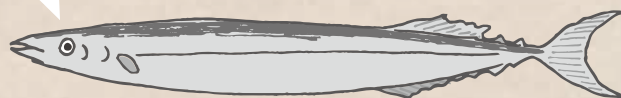
特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにのぼってきます。「あきあじ」「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

栄養+食べ方

たんぱく質やビタミン D が豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

さんま



特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は 35cm 前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

栄養+食べ方

DHA や EPA (IPA) などの体により脂質が豊富に含まれるほか、ビタミン D、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

さば



特徴

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並ぶ庶民的な青魚です。

栄養+食べ方

DHA や EPA (IPA) などの体により脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミン B12 なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばすしなどがあります。

かつお (戻りかつお)



特徴

腹側に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

栄養+食べ方

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA (IPA) も豊富で、血合いには鉄やビタミン B12 が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。