

まだまだ暑さの残る9月は、夏の疲れが出やすい時期です。秋はさつまいもやきのこなど、栄養たっぷりの旬の食材が登場します。おいしい秋の味覚を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう！

知って得する
食の知恵袋

離島県である沖縄では災害時、ライフラインの復旧に1週間以上かかることもあります。台風の際はスーパーの棚が空になり、生鮮食品がそろわずまで時間がかかりました。



災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

毎年この月は「防災バック点検日」にしましょう！

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買って足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

みんな大好き！
野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

さつまいも入り黒糖蒸しパン

皮つきのさつまいもは彩りがよく、食物繊維もとれます。黒砂糖はミネラルが豊富なので、栄養満点です。

〈材料〉5個分

- さつまいも.....50g（小1/2本）
- 小麦粉.....100g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 黒砂糖.....60g
- 牛乳.....90g
- サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのままさいの目に切り、水にさらす。
 - ② 小麦粉とベーキングパウダーはふるい、砂糖、牛乳、油と合わせて混ぜる。
 - ③ ②をアルミカップ等に入れ、①のさつまいもを上飾り、蒸し器に入れて強火で15分ほど蒸す。
- *黒砂糖が固まっている場合は、電子レンジで焦がさないように温め、スプーン等でほぐしてから使います。牛乳と一緒に火にかけて、煮溶かしてもよいです。

