

食育だより 令和6年9月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市子ども育成課

日中はまだ夏の名残りを感ずますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。これから秋に旬を迎える食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。



備えておきたい調理グッズ

9月1日は「防災の日」です。大きな災害が発生した直後は危険な場所から避難することが最優先となりますが、自宅で生活ができる状況であれば、在宅避難をすることも一つの方法です。電気・ガス・水道が止まった状況でも安全においしく食事を摂りたいものです。今回は、安全で衛生的に調理するために備えておきたい調理グッズを紹介します。

- ①カセットコンロとガスボンベ：ガスボンベは1人あたり1週間に6本が目安。
- ②耐熱性のポリ袋：「米+水」や「食材+調味料」を袋に入れ、湯せん調理でご飯や煮物を作ることが出来ます。加熱調理に使うポリ袋は、食品用で、素材が高密度ポリエチレンであること。耐熱温度が110度以上か、「湯せんOK」のものを。
- ③食品用ラップフィルム：調理のほかに食器に敷いたり、丸めてスポンジに、包帯替わりにと、多機能に使えます。
- ④アルミホイル：フライパン用があると調理後の片付けも楽です。
- ⑤消毒用アルコールスプレー・除菌用ウエットティッシュ
- ⑥トング：フライパン調理や、鍋からレトルト食品などを引き揚げるときに活躍します。
- ⑦キッチンバサミ：まな板を使わず食材を切れるので、洗い物を減らせます。
- ⑧ペーパー類：キッチンペーパーやティッシュペーパー、トイレットペーパーは店頭で品切れになりがちです。平时に適量のストックを。
- ⑨調理用使い捨て手袋：水で手洗いしにくい時の調理に役立ちます。
- ⑩軍手：防災グッズの定番。鍋つかみの代わりに。そのほか必要なものや、あると便利なものも備蓄しましょう。



おさかなを食べよう

1人当たりの魚介類の年間消費量は、平成13年度の40.2kgをピークに減少傾向で、平成30年度では、23.9kgとなりました。逆に、肉類の消費量は増加傾向にあります。

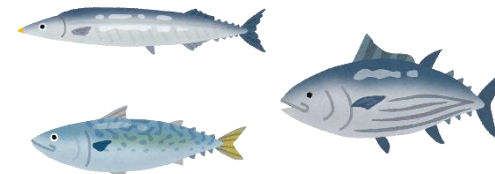
魚介類に含まれる脂肪酸やアミノ酸には、脳卒中や心臓病・動脈硬化・高血圧の予防、疲労回復、肝臓の解毒作用の強化など、さまざまな機能があります。

魚をさばけない人が多くなってきている昨今、魚屋さんやスーパーでは魚を食べてもらう工夫をしています。切り身にさばいてくれるサービスや、家での調理が手軽にできるよう、炒めるだけ・焼くだけなどに加工してあるものも売っています。

また、魚介類も野菜や果物のように旬があります。食べやすい方法で旬を楽しんでください！

◎秋が旬の魚介類

さんま いわし かんぱち さば
かつお たちうお かれい
ほたて 芝エビ など



簡単！

かむかむレシピ

さばのアクアパッツァ風



旬の魚、「さば」を使った1品です。レシピでは塩さばを使っていますが、水煮のさば缶を使ってもおいしくできます。フライパン1つで簡単にできます！

【材料】 作りやすい分量

- ・塩さば(半身) … 2切れ
- ・じゃがいも … 2個
- ・長ねぎ … 1本
- ・にんにく … 2片
- A { ・酒 … 1/2カップ
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・水 … 2カップ

・オリーブ油 … 大さじ1

【作り方】

- ①塩さばは、小骨があれば取り除き、水気を拭き取る。じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さに切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにくは横薄切りにする。
- ②フライパンにじゃがいも、長ねぎ、にんにく、塩さばの順に入れ、Aを注ぎ中火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で7～8分煮る。
- ③②にオリーブ油を回しかけ、器に盛り付ける。

*お好みで、トマト、フロコリー、パプリカ、レモンライスなどを添えても

