

食育だより 令和8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 保育・幼稚園課



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。食欲の秋、実りの秋がやってきます。秋が旬の食材を楽しみましょう。



災害時に備えて食料の備蓄を！

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害時に備え、家庭で準備しておきたい食料や防災用品、そして、子どものための備えについてもお伝えいたします。

◎飲料水：1人1日最低2L 必要です。（調理用の水は別途準備が必要。）

◎食料：缶詰やレトルト食品などを中心に揃えます。主食・主菜・副菜が揃うように備えると非常時の健康問題（便秘や体力低下など）を抑えられます。

- ・主食…ご飯やパン、麺類（α化米や無洗米、パックご飯、長期保存パン、カップ麺や乾麺・パスタなど）
- ・主菜…肉や魚、大豆製品（カレーやハンバーグなどのレトルト食品、ツナやさばの缶詰、水煮大豆などのパウチ食品など）
- ・副菜…野菜や海藻、きのこ、果物など（フリーズドライの汁物や切干大根やわかめなどの乾物、コーンやトマトの缶詰、果物缶など）

粉ミルクや液体ミルク、離乳食などの食品のほかに、アレルギー対応食など、普段から食べ慣れているものの中から多めに備蓄しましょう。非常時にアレルギー症状が出た際に備え、常備薬の備蓄、代替品や非常用のおやつなども検討しておくで安心です。

食品のほかに、卓上コンロや紙皿、箸、ラップ、耐熱性のビニール袋なども一緒に備えましょう。



読書の秋・食欲の秋

「読書の秋」にちなんで、食べ物が出てくる絵本や本の楽しみ方を紹介します。

【絵本に出てきた食材を実際に触れてみよう】

おうちに絵本に出ていた食材があったら、「このお野菜、絵本に出てきたね！」などと声をかけてみましょう。触ってみたり匂いを嗅いでみたりして五感を刺激し、食への好奇心を育みます。



【絵本に出てくる食べ物を再現してみよう】

絵本に登場する料理やおやつを作ってみるのも楽しい食育です。簡単なものでも、こどもと一緒に作ることで、食への愛着や達成感を味わうことができます。



他にも、料理本を見て献立を考えたり、食の絵本・図鑑で知識を深めることもできます。読書の秋、ぜひ絵本や本を通して、お子様と一緒に食の世界を広げてみませんか？

簡単！

かむかむレシピ



なすのはさみ焼き



なすの皮は濃い紫色が一般的ですが、白や緑、しま模様などがあり、形も中長・大長・小丸・卵型など様々です。

栄養面では、約94%が水分ですが、カリウムやカルシウム、ビタミン類、食物繊維、ポリフェノールの一種であるナスニンなど、様々な栄養素が含まれています。

【材料】作りやすい分量

- ・なす…1本
- ・片栗粉…適量
- ・鶏ひき肉…50g
- ・豆腐…50g（水切りしておく）
- A
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・片栗粉…大さじ1/2
- ・サラダ油…小さじ1

【タレ】

- B
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1/2
 - ・酢…大さじ1/2

【作り方】

- ①なすは少し皮を残しながらむき、5～8mmの輪切りにする。水に浸けあくを抜き、水気を拭く。
- ②袋に鶏ひき肉、豆腐、〈A〉を入れ、よく混ぜる。
- ③①の片面に片栗粉をまぶし、②を挟む。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を弱めの中火で焼く。裏返して蓋をし、約3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤タレ〈B〉を加えて煮からめ、盛り付ける。

*大人はお好みで、しそや万能ネギ、ミョウガの千切りを添えてもおいしくいただけます。