

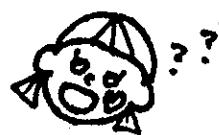
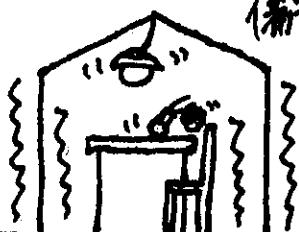
Gen-Kids

R1.9.2
NO.5
さくらぎニイばん
食の奉賀会

外に出ればまだ涼しい季節ではありますが、朝夕の空の色や肌に触れる風は、少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。夏の疲れが出てやすい時期なのでしっかりと睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を食べ元気に過ごしていきましょう。

もしものために！

みんなのお家には地震などの大きな災害時に備えて、災害食・備蓄食の準備はありますか？

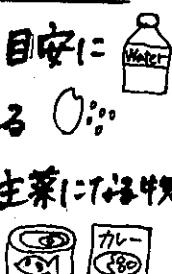


大きな災害時には、食料の供給が難しくなり、お店で食料が売り切れるなど、一時的に食料不足になります。



どんな食料を備える？

- ①水 → 1人一日あたり3㍑を目安に
- ②米 → 主食として備える
- ③缶詰、レトルト食品 → 主菜に付ける物



上記のように組み合わせを、最低でも3日分、できれば1週間分は備えておきたいものです。また、賞味期限の確認などを日頃から行っていくと安心です！



やさくらぎ農園

8月はミニトマトとスイカを収穫しました。

✿もぎたてをそのまま食べたり、サラダやスープに入れて食べました！

✿ももぐみがり収穫し、さ・もも・しろぐみの子たちが食べました！

秋に旬な魚生について紹介します



魚生には健康によい成分がたくさん含まれています

①たんぱく質…肉や魚に含まれるたんぱく質ですが中でも魚生は吸収率が高いので、効率よく血液や筋肉を作るエネルギー源となります。

②脂質…魚生の油にもEPAやDHAが含まれており、血液をさらさらにしたり、記憶力を良くしたりする効果があります。

③アスタキサンチン(魚生のピンク色の由来)…魚生の身の色はきれいなピンク色をしています。これはアスタキサンチンという色の成分です。このピンク色には体内に有害な活性酸素という物質をやっつける働きがあります。

④ビタミン・ミネラル…ビタミンやミネラルは体の機能を調節したり維持するために必要なものです。魚生には特にビタミンB12やビタミンDがたくさん含まれています。

栄養たっぷりの魚生を使った料理をこの秋にたくさん食べて下さい！！