

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝夕の空の色や肌には
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!

みんなのお寮には地震などの
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
難しくなったり、お店で食料が売り
切れるなど、一時的に食料不足に
なる怖れがあります。



★ どのような食料を備える?

- ① 水 → 1人1日あたり2リットルを目安に
- ② 米 → 主食として備える
- ③ 缶詰、レトルト食品 → 主菜には

上記のような組み合わせを、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
確認なども日頃から
行っていくと安心です!



くらぎ農園

8月はミニトマトとスイカを収穫しました。

- ① 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!
- ② ももくみが収穫し、き・もも・しろくみの子たちが
食べました!

秋に旬な魚介について紹介します

魚介には健康によい成分がたくさんつまっています

- ① たんぱく質... 肉や魚に含まれるたんぱく質ですが
中でも魚介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... 魚介の油にもEPAやDHAが含まれており、
血液をサラサラにしたり、記憶力を良くしたりする効果が
知られています。
- ③ アスタキサンチン(魚介のピンク色のもと)... 魚介の身の色は
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働きを
調節したり維持するために必要なものです。
魚介には特にビタミンB12やビタミンDがたくさん
含まれています。

栄養たっぷりの魚介を使った料理をこの秋に
たくさん食べて下さい!!