



東根市
健康推進課
こども家庭課

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。



* * 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と安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

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、カセットポンベ（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、前の月齢のものをレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



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 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、黒砂糖、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のさつまいもを上に飾り、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しょう。牛乳と一緒に火にかけて、煮溶かしてもよいです。

