



非常時の食事

9月1日は防災の日です。いざという時の準備はされていますか？経験をしていなくても、体験談や教訓からいろいろなことを学び、準備しておきましょう。

❖非常用備蓄食を準備しましょう

まずは家庭での非常用の備蓄食です。最低でも3日分の水と食料を準備しましょう。水は1人あたり1日2ℓが必要です。食料は加熱が必要ないもの、水だけで調理できるものがよいです。保存期間が長いものが便利ですが、賞味期限に注意して入替をしていきましょう。保管場所についても取り出しやすい場所かどうかは実際の状況で変わる恐れがありますので、家族で十分に相談しておきましょう。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に依りて日常でも利用が可能】

日常食品



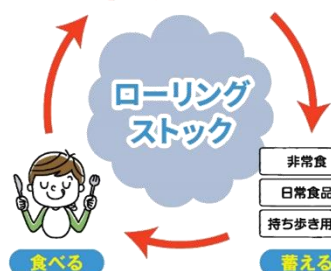
日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。今はおいしい非常食がたくさんありますが、いざという時に口に合わないとなるといけないので、普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。



補充する



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

おひさまレシピ



今月の食材 舞茸

【旬の時期・特徴】

マイタケは、栽培物は通年出荷されていますが、天然物は9月下旬頃から10月頃に発生します。

マイタケには「マイタケDフラクション」という特有成分があり、免疫力を高める働きがあると言われています。また、マイタケプロテアーゼというタンパク質分解酵素を含んでいます。

生では食べられないので加熱が必要です。

【保存方法】

乾燥しないように袋に入れ、冷蔵庫に入れ3日～4日までに使い切りましょう。すぐに使いきれない場合は、石づきを切り落とし、使う長さに切った状態で保存袋などに入れ冷凍します。使う場合は凍ったまま調理します。

【選び方のポイント】

ヒダに厚みがあり、シャキッとしているものを選びます。小株の物は小さい分、ヒダも薄い傾向にあります。



今月の食材レシピ

舞茸といわし缶のトマト煮

1人分：	エネルギー	235 kcal
	蛋白質	17.3 g
	食塩相当量	2.9 g

【材料：2人分】

まいたけ	1パック (100g)
いわし味付け(缶詰)	1缶 (総量150g)
トマトケチャップ	1/2カップ
水	1/2カップ
パセリ	少々

※いわし缶はお好みで、みそ煮、しょうゆ煮どちらでも作れます。缶詰は備蓄用として常備しておき、賞味期限が近くなってきたら、普段の食事に利用しましょう。

【作り方】 《調理時間：およそ15分》

- (1)まいたけをひと口サイズに手でさきます。
- (2)小さな鍋(または深めのフライパン)にいわし缶、トマトケチャップ、水を入れ、上からまいたけをのせてアルミホイルで落としぶたをし、中火で5分ぐつぐつと蒸し煮にします。
- (3)まいたけがしんなりしたらふたを取り、全体をやさしく混ぜ、火を止めて盛り付けます。
- (4)刻んだパセリを散らしてできあがりです。

鍋や味噌汁などの汁物や煮物、色々なキノコや野菜と炒め物にも使え、肉巻などにして焼いても美味しいです。その他、天ぷらなどの揚げ物にも使えます。香りがとても強いキノコなので、他の食材の風味を殺してしまわないよう使う量を加減してください。また、煮汁などに色が付きやすいキノコです。綺麗な澄んだ色に仕上げたい場合はあらかじめさっと湯通しておく必要があります。



大野特産
九頭竜舞茸

行事食紹介



8月8日 山の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

焼肉 グリル野菜
焼きそば
玉子豆腐
コーヒーゼリー



山の日は本来、8月11日ですが、今年には8日に移動しています。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。登山をしたり、山にある植物、山にいる動物のことを調べたりして、山に触れる日にしてみてはいかがでしょうか。行事食は、キャンプをイメージして肉や野菜のグリル、焼きそばを出してみました。

8月13日 お盆

❖❖ 献立内容 ❖❖

五目ずし
えび天と
オクラのおろし煮
すまし汁
彩りなます
あずきアイス風
デザート



お盆は、正式には「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と呼ばれます。亡くなられた方やご先祖様が、あの世と呼ばれる世界からこの世に戻ってくる期間のことです。全国的には8月15日を中日とし、8月13日から16日にかけての4日間がお盆です。

今月の行事食予定

9月20日 敬老の日

9月21日 中秋の名月

9月23日 秋分の日



★お知らせ★

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

秋の気配が感じられるようになってきました。急に涼しくなったり、暑さが戻ってきたり、体調を整えるのが難しい季節ですが、過ごしやすい季節にもなっています。バランスの良い食事を取り、適度に体を動かし、休息もきちんととるようにして、充実した秋を迎えられるように心がけましょう。