



食育だより

らいおん組が育てた夏野菜
ミニトマト103個
白なす 1個
収穫できました！
おいしく給食でいただきました😊

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋となりましたが、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、**ビタミンB1!**

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品

豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 豆類 タラコ ウナギ 種実類



アリシンを含む食品

たまねぎ にら ねぎ らっきょう にんにく



9/1は防災の日 非常時の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です！

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買います
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買います

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米 即席めん 乾めん シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

濃物 根菜類 ジュース 牛乳 乾燥わかめ 乾物 調味料 野菜の缶詰 ロングライフ牛乳 好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品 おかゆ 離乳食 ミルク アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 乳児用ミルクなど