



# 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 バックご飯 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 漬物 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