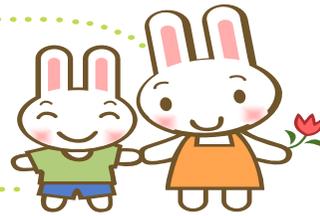


食育だより
ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度9月号

残暑が厳しい季節ですが、夏の疲れが残っていませんか？暑さ対策や食材の組み合わせを工夫して、体調にも十分に注意して過ごしましょう。

9月1日は、防災の日です。近年災害が多くなってきているので、この機会にご自宅の防災用品や非常食について考えてみましょう。ただ食品を備蓄するだけでなく、何をどれだけ備蓄するかが重要です。参考にしてみてください。

夏の疲れを吹き飛ばそう!



暦の上では秋とはいえ、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。夏は汗とともに排泄され特に不足しがちになるので、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気成分「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、タラコ、ウナギ、種実類、豆類

アリシンを含む食品

にら、ねぎ、たまねぎ、らっきょう、にんにく

9/1 防災の日、食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。感染症流行などによって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や商品を多めに備蓄しておくといざという時に安心です。

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後の食事は炭水化物に偏りがちになるため、栄養バランスも考慮して選びましょう。また、備蓄したものは食品ロスにならないようにローリングストックをして、無駄なく使いましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上

ローリングストックとは？
普段の食品を少し多めに備蓄しておき、賞味期限の古い方から消費した分を買い足す方法のことです。

主食（炭水化物を多く含むもの）

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、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

根菜類、酒粕、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、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、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、乳児用ミルクなど

※カセットコンロ、ボンベがあると食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

