

8月 9月給食だより

なつ つか ふと
夏の疲れを吹き飛ばそう!

よみ うえ あき ざんしょきひ ひ つづ なつ つか
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、疲労回復に効果があります。

ひ ろう かい ふく ピーワン
疲労回復には、ビタミンB1!

ビーワン はん とうしつ
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



アリシンを含む食品



じゅう ご や ぎょう じ しょく
十五夜と行事食

じゅう ご や むかし こよみ がつ にち よる
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

ねん じゅう ご や がつ とお か
2022年の十五夜は9月10日です。

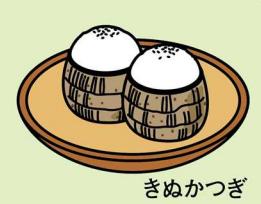
つき み だん ご
月見団子



まんげつ みた まる だんご
満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



さと 里いも料理



じゅう ご や べつめい いもめいがつ
十五夜は別名で「芋名月」といい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

おお さいかい はっせい でんき すいどう
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。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができないくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。



か てい び ちく
家庭備蓄は「ローリングストック」で!

ひじょうじ そな さいていみつか ぶん
非常に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を
そな すいしょく ひょうしょく
備えておくことが推奨されています。非常に普ラスし、普段の食
ひん すこ おお か お つか ぶん かた
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
むり そな
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足す

4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

にじょう いち ぶ
日常の一部として、無理
のない範囲で楽しみながら
じっせん 実践しましょう!



おすすめの備蓄食品

じょうおんほぞん
常温保存ができる、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。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮
えら
して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と
ちようりょうすい
して、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と
ひとり にち めやす
1人1日3リットルを目安に、3日分以上



主食(炭水化物を多く含むもの)



主菜(たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができて、
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。