

9月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯉川村学校 給食センター

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。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こりやすくなります。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。また、ストレッチなどで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、ごはん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



地元のおいしい野菜を給食で...



鯉川村のおいしい「さやいんげん」と「ブロッコリー」が今年もできました。

「さやいんげん」は「手・まめ・館」で、「ブロッコリー」は「たんぼぼの家」で一次加工をお願いし、納品してもらっています。これにより、地場産品の使用の幅が広がり、献立の充実につながっています。その他の野菜についても、「すまいる」や「おふくろの駅」などを通して地場産物の活用に努めています。いつもおいしい食材をありがとうございます。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が起きると、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、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！

- 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 足りないものを買って足す
- ④ 賞味期限が切れる前に食べて、その分買って足す



おすすめの備蓄食品

- ★ 常温保存ができる！
- ★ そのまま食べることができる！

ひとり 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）



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



★ あると便利！カセットコンロ！

熱源があると、食べられる食品の幅が広がります。