

# 食育だより 5号

石岡市立八郷中学校  
令和4年9月



～9月の給食の目標～

「生活のリズムを整えよう」



## ＊ ＊夏休み明けの食事に気を付けよう＊ ＊

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏休みの影響で「思ったより食べられない…」という人はいませんか。生活のリズムを整えながら朝をすっきり迎えられるようにしましょう。

### ① 早寝・早起き！

基本中の基本！夏休みの流れのまま、夜ふかしをしていませんか。次の日の朝、すっきり起きられるかどうかは今日の自分次第です。早く寝て、目標の時間に起きられるよう準備をしましょう。

### ② 朝ごはん！

早く起きたら朝ごはんを食べましょう。「食欲がない…」という人は、温かい汁物をゆっくり食べてみてください。体が温まると活動モードに入って食欲が出てきます。「寝坊してしまった！」という人も何かひと口、食べ物をお腹に入れてから登校しましょう。



## 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、タロコ、ウナギ、種実類

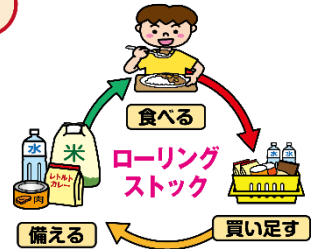
### アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、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？

### 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定める
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



### 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。



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)
<p>お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル</p>	<p>レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</p>
副菜・その他	家族の状況に応じて用意する物
<p>根菜類、漬物、ジュース、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</p>	<p>アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど</p>



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、食べられる食品の幅が広がります。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」