

9月 給食だより

令和4年9月号
桜川市学校給食センター

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。暦の上では秋とはいえ、残暑の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

生活のリズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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。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。

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。

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
もち
即席めん
乾めん
パックごはん
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
漬物
ジュース
LL牛乳
乾燥ワカメ
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
介護食品
離乳食
乳児用ミルクなど

スポーツと栄養

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは?そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるとよいです。栄養バランスのよい食事はしっかりとした体を作るために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

大切なのは
栄養バランス

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質
カルシウム

持久力をつけたい人は

炭水化物
ビタミンB群・C
鉄