

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.6

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.9.1

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。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 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 りっきょう にんにく



## 十五夜と行事食

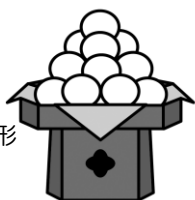
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



### 月見団子

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様々です。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、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。



きぬかつぎ

給食の献立でも、さつまいもやきのこ、ぶどうなど、秋を感じる献立をたくさん取り入れています。写真を、本校ホームページでもご紹介しておりますので、ご覧ください。



## 給食試食会のお知らせ

3年ぶりの開催となります。本校の給食内容の充実を図るため、保護者の皆様にも試食していただき、ご意見を伺いたく、給食試食会を開催いたします。子どもたちと同様、座席は前向き、黙食、感染症対策を講じながら実施いたします。参加ご希望の方は、別紙の申込用紙をご提出ください。

日時：10月20日(木) 12時00分~13時00分

場所：6年1組・2組 教室(3階)

対象：本校の保護者(定員70名)

試食代：308円 ※10月の給食費に上乗せして徴収いたします。



\*各家庭、大人1名まで  
未就学児を連れてのご参加は  
お控えください。

# 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。

## 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

日常の一部として、無理のない範囲で実践しましょう！



## おすすめの備蓄食品

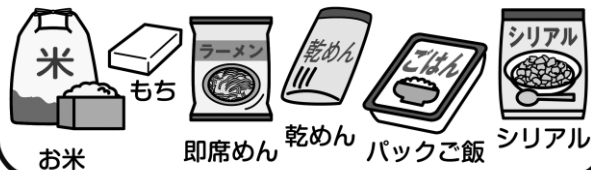
常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3ℓを目安に、3日分以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 主食（炭水化物を多く含むもの）



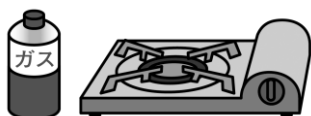
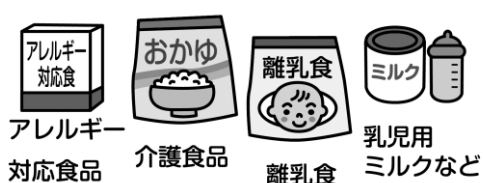
### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 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、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。

2学期の給食は、9月2日(金)からです。給食セットのご準備をお願いします。  
1学期末に当番だった児童は、給食着もお忘れのないように、持たせてください。

