

9月 給食だより 9月

函館共愛会保育部
栄養士
R6. 9. 1

厳しい暑さも和らぎ過ごしやすくなってきましたね。秋は旬の美味しい食べ物がたくさん出回り、子どもたちの食欲もぐんと増していきます。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

夏の疲れを吹き飛ばそう

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



+

アリシンを多く含む食品



ビタミンB₁はアリシンといっしょになると体内に長くとどまるため、炭水化物をエネルギーに変える働きが持続し、疲れにくくなります。

《今月のためして料理：和風ツナスパゲティ》 備蓄で作る！

〈材料〉1人分
スパゲティ・・・100g お茶漬の素・・・1袋 ツナ缶・・・1缶 水・・・200ml
〈作り方〉

- ① ポリ袋（アイラップ等の耐熱のもの）の口を広げ、スパゲティを半分に折って入れる。
- ② ①にお茶漬の素・ツナ缶（油も）・分量の水を入れ、軽くなじませ、袋の空気を抜いて口をしぼる。
- ③ カセットコンロで鍋にお湯を沸かし、沸騰したら耐熱皿を入れます。そこに②のポリ袋を入れ、スパゲティの表示されている、ゆで時間をゆでたらできあがりです。

アイラップって何？


食品の冷凍・冷蔵保存や電子レンジ・熱湯での解凍や温めができます。

9月1日 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。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。

家庭の備蓄は「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

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。

主食(炭水化物を多く含む)



主菜(たんぱく質を多く含む)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物

