

# 給食だより

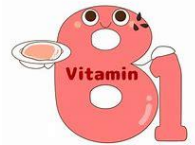
太田市立  
東中学校

暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。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。

## 夏の疲れを吹き飛ばそう！

### 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るので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにくやねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒になると、ビタミン B1 を効率よく吸収することができます。



#### ビタミン B1 を多く含む食品



#### アリシンを含む食品



## もっと！野菜をたべよう



野菜をもりもり  
食べよう！

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。野菜の1日の摂取目安は、小学生で300g以上、中学生以上・成人で350g以上ですが、意識してとらないと不足しがちになります。野菜は私たちのからだの調子を整える大切な食品です。野菜が苦手という人も、毎食必ず野菜を食べる様にしましょう。



## 十五夜と行事食



今年9月17日が「中秋の名月」です。この日の満月は1年で最も美しいと言われています。この日のことを十五夜(芋名月)とも言います。十五夜には月見だんごやすずき、里芋や果物などをお供えて、秋の収穫を感謝します。

晴れてきれいなお月様が見られるといいですね。

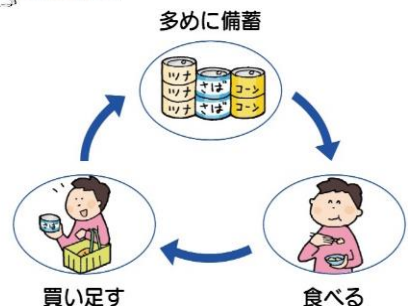
### 非常食、備蓄していますか？



日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



災害に備えて食料を備蓄することは、とても大切です。備蓄品は定期的を確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

