



給食だより

令和6年9月
さいたま市立原山中学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑かった夏の疲れが残っている人も多いと思います。生活のリズムを取り戻し、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。

ビタミンパワーで疲労回復!

○ビタミンB1：疲労回復を早め、集中力を高める

(豚もも肉、鮭、豆腐、ほうれんそう、麦ごはんなど)



ビタミンB1は、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きをします。パワーをだす手助けをしてくれるので、疲労回復には不可欠な栄養素です。また、脳や神経の機能を正常に保つ働きもします。

不足すると、エネルギーがうまく作られなくなるのでパワー不足になり、疲れやすくなったり、イライラや記憶力の低下などの症状もあらわれます。

○ビタミンC：抵抗力をつける

(みかん、キウイ、ピーマン、小松菜、トマト、じゃが芋、さつまいもなど)



果物や野菜に多く含まれるビタミンCには、疲労回復や、病気・ストレスに対する抵抗力をつける働きがあります。

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

必需品		水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)		お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!		カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物		米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)		乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)		その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
		カップ麺類×6個		パックご飯×6個		
主菜 たんぱく質		レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個		缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶		
	副菜 その他 (適宜)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等		調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
		梅干し、のり、乾燥わかめ等		インスタントみそ汁や即席スープ		
		野菜ジュース、果汁ジュース等		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!		

1週間分の家庭備蓄の例(大人2人の場合) 農林水産省 HP より

このところ、地震や豪雨などによる大規模な災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、地域の流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。命を守るための水と食料品は、必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食品を用意しておきましょう。日常的に、缶詰やレトルト食品など少し多めに買い置き、賞味期限を見ながら使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えて災害時に非常食として活用することができます。日頃からいろいろ食べて、好みの味を探すのもいいでしょう。ぜひ、ご家庭でも災害時の食事について、考えてみてください。