



給食だより

令和5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!

夏休み中、暑いからといって水分やアイスなど大量に摂取して、食欲がなくなり食事を食べられなくなってしまう、などの心当たりはありませんか?食事が偏ってしまうと、日々の疲れが取れにくくなってしまいう可能性があります。疲労がたまった状態では、勉強にも運動にも身が入りません。さらに、免疫力が低下してしまい、風邪や感染症などにかかりやすい状態になってしまう可能性もあります。

そのような状況から回復させるために必要な栄養素は、**糖質(炭水化物)**と**ビタミンB1**です。糖質は、ご飯やパン、うどん、そばなどのめん類、じゃがいもやさつまいもなどのいも類に多く含まれています。この糖質が体や頭を動かすエネルギーになるため、不足すると体や頭がうまく働かなくなってしまう。1日3食、必ず主食を食べるようにしましょう。「3食+補食」でとることもおすすめです。

○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) | | カップ麺類×6個 |
| | | バックご飯×6個 | | その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど | | |
| 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 | | 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

