



# 9月 給食だより

令和6年9月  
萩野台共同調理場

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋ですが、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。



## 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の必要な栄養素で、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



### アリシンを含む食品



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、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、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

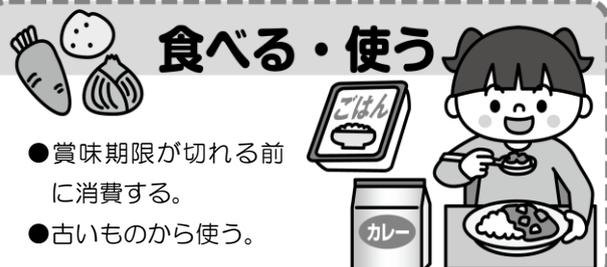


### 買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。