

# 給食だよ!

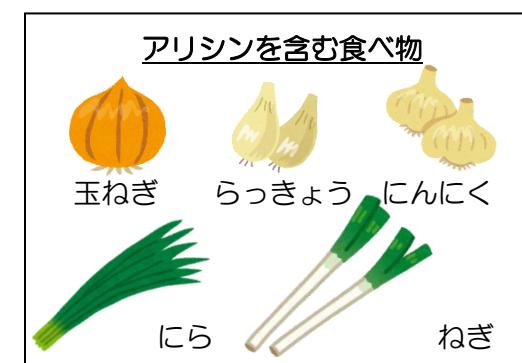
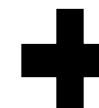
令和5年9月 墨田区立吾嬬立花中学校

## 夏の疲れを吹き飛ぼう!

暦の上では秋とはいえ、残暑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。暑い時期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。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

## 食生活とSDGs④ ～食品ロスの現状～

おにぎり約1個分



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の令和3年度の「食品ロス」は約523万トンです。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の約1.25倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると“おにぎり1個分(約113g)の食べもの”が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか?

2 飯糰を  
ゼロに



## 食の備えは万全ですか？

9月1日は  
防災の日！

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と、いざという時に安心です。

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。



## おすすめの備蓄品！

常温保存ができる、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日分以上を備えておきましょう。



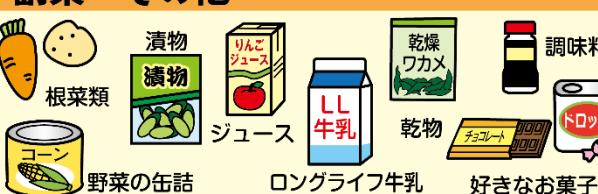
### 主食（炭水化物を多く含むもの）



### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができて、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。